

# コミュニティ かみごう

発行  
上郷町地域づくり  
推進協議会  
令和6年5月16日  
【第405号】

## 上郷地推協総会が終了 会長に菊池正明氏

上郷地推協の総会が4月23日(火)午後6時30分より開催されました。議事の前に、菊池民彌さんと佐野茂樹さんの2名が功労者として表彰されました。議事では「令和5年度の事業報告及び収支決算」と「令和6年度の事業計画及び収支予算」について協議が行われました。特に買い物支援の詳細や防災関連の支出に関して質問が寄せられ



ました。また、防災研修について、発生が予測される災害を想定した内容にするよう要望がありました。「役員の改選」では、会長に菊池正明氏が承認されました。議案は全て承認され総会は終了しました。

## 敬老会実行委員会を 5月21日開催します

敬老会実行委員会の初会合を5月21日(火)に行います。



委員会は各自自治会長のほか、社協上郷支部、万年青クラブの代表者で構成され、敬老会の内容について話し合いを行います。新型コロナウイルスが5類感染症に移行しましたが、感染対策を講じながら楽しい敬老会を開催することを考えています。皆様のご協力をお願いいたします。

## 上郷小学校で スクールガード対面式

4月23日(火)、上郷小学校(校長 沖館玲子)でスクールガード

対面式が行われました。沖館校長先生からは、「皆さんの安全を見守ってくれる方々です」というお話があり、その後、上郷町防犯協会会長の佐々木康貴さんから児童へ向けて、上郷町スクールガードボランティアの方々が紹介されました。ボランティアの方々には、「登下校時に児童の安全を守るために「あいさつ、声かけ運動」を実施します。上郷町民一人一人が防犯意識を持ち、子どもたちの健やかな成長を見守ることで、上郷町の明るい地域づくりにもつながると思います。町民の皆様ご理解とご協力をお願いいたします。」



## 7月30日上郷に 岩手県警察音楽隊がやってくる

7月30日(火)、岩手県警察音楽隊が上郷地区センターにやってきます。岩手県警察音楽隊は、昭和40年に発足し、隊長以下26名の警察官、警察事務職員で編成されています。詳しくは6月号に掲載します。



## 譲ります キャビネット・カーペット

不要になったキャビネット、カーペットをお譲りします。希望される方は上郷地区センターまで連絡をお願いいたします。



## 《転入者・退職者紹介》( )内は前任地

○転入者

<ふれあいホーム上郷>

看護師 丑館 優子 (新採用)

栄養士 佐々木 静香 (ふれあいホーム薬研淵)

調理員 菊池 智作子 (ふれあいホーム薬研淵)

<ショートステイ上郷>

看護師 佐々木 由紀子 (新採用)

介護福祉士 菊池 美幸 (ふれあいホーム薬研淵)

○退職者 4/30日付け

<ショートステイ上郷>

看護師 渡辺 恵子



■上郷町予定(5月~6月)

5月	18日(土)	上郷小学校 運動会
	21日(火)	敬老会実行委員会
	27日(月)	官公署連絡会議、夜間パトロール
6月	5日(水)	安協、体協、万年青クラブ、民児協各定例会
	6日(木)	環境パトロール、しらかば会、文書配布、JA 移動金融店舗車
	16日(日)	日出神社例大祭
	20日(木)	文書配布、JA 移動金融店舗車

■ごみの収集日(5月~6月)

5月	21日(火)	もえるゴミ
	23日(木)	ビン類・プラ製容器包装
	28日(火)	もえるゴミ
6月	4日(火)	もえるゴミ
	6日(木)	もえないゴミ・粗大ゴミ
	11日(火)	もえるゴミ
	13日(木)	紙類・プラ製容器包装
	18日(火)	もえるゴミ
	20日(木)	缶類・ペットボトル
	25日(火)	もえるゴミ
27日(木)	ビン類・プラ製容器包装	

有害ごみ(蛍光灯、乾電池)は地区センターへ  
白熱電球、LEDは燃えないゴミです。  
一升瓶は販売店へお願いします。

上郷町民体育大会

7月7日に開催

上郷町体育協会では、7月7日(日)に体育大会を開催します。この大会では、ソフトボール(雨天の場合、ソフト



トバレーに変更)とポッチャの2種目で、行政区ごとにチームを組んで競います。ソフトボールは10名で構成される男女混合チームで行われ、ポッチャは1チーム3名で、各行政区から2チームまで参加可能です。なお、詳細については、各行政区の体育協会理事にお問い合わせください。

夢産直かみごうで

12周年祭が開催されました

4月29日(月)から5月5日(日)まで、「夢産直かみごう」において12周年祭が開催され期間中、郷土芸能の披露やガラポン抽選会、射的、乗馬体験などが行われ、遠野市内外から多くの方々が訪れ、楽しめました。



29日には平倉神楽保存会が「平倉神楽」を披露され、周年祭に彩りを添えました。

5日の子どもの日には、射的や乗馬体験に親子連れが列をなし、暑い酷暑の日差しの中で、名物のジェラートを美味しくしようと頬張っている姿が見られました。

花いっぱい運動

苗の配布は6月20日(木)

例年上郷町内で行われている「花いっぱい運動」の花の苗は、各行政区へ6月20日(木)に配布します。上郷町が彩り豊かな明るいまちになる為の活動になります。皆様ご協力をお願いいたします。



フレイル予防・三つの柱

運動について

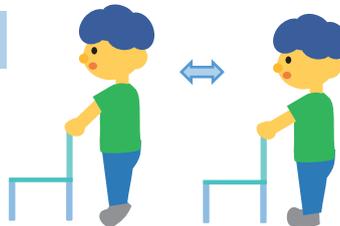
運動不足は、筋力や体力の低下を引き起こします。特に高齢期では、筋力やバランス能力が低下し、転倒の危険性が高まるため、転ばない身体づくりが大切です。今回は、自宅でも簡単に取り組める筋力トレーニングを、2つご紹介します。

「フレイル」とは…

心とからだの活力が低下し、要介護になりやすい状態のこと。いまフレイルの状態にある方も、適切な対処により、再び健康な状態に戻ることができます。

ふくらはぎの筋肉を鍛えるトレーニング

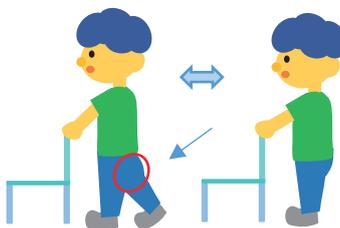
- ① いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立ちます
- ② 体が高くなるように、かかとを上げて、ゆっくり下ろします



もし余裕のある方は、片脚でもチャレンジしてみましょう

お尻の筋肉を鍛えるトレーニング

- ① いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立ちます
- ② 腰を反らせないように、1、2、3、4と数えながらゆっくり片脚を後ろへ持ち上げ、ゆっくり下ろします



ポイント:お尻の下の部分に力を入れると、より効果的に鍛えることができます

担当:健康福祉の里 健康長寿課 保健師 藤原