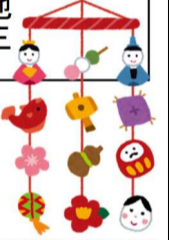


# コミュニティ松崎

編集・発行  
 ◇松崎町未来づくり協議会  
 ◇松崎地区センター  
 松崎町白岩字薬研淵一番地三  
 電話 62-2885



## 小正月伝承行事

### ～お作たて、お田植え、烏よばり～

一月十三日（木）社会福祉協議会松崎支部主催の「松崎町小正月伝承行事」を松崎地区センターにおいて開催しました。この行事は松崎町老人クラブ連合会の主導ご協力の下毎年開催されています（昨年はお作たて、神事のみ）

昨年は新型コロナウイルス感染拡大のため、園児・児童の参加がなく寂しい小正月でしたが、今年は白岩児童館二十名、松崎保育園十一名、白岩保育園十九名を招待し、時間差でみずき飾り、お田植え、烏よばりを体験してもらいました。烏よばり「からくす からくす だんごけっからこくこお」と言って小さな小豆餅を雪上にばらまきます。ちよっと前から思っていたこと： まくのは小豆餅、でも呼びかけは「だんご」？ さて、来年までにこの疑問に誰か回答をくださいませんか!!

久しぶりに老人クラブのみなさんと児童・園児の交流がなされ、楽しいひと時を過ごしました。



## 遠野市へ

### 要望書

#### 提出



令和3年12月27日 遠野市長あてに松崎町から要望書を提出しました。

#### ①道路拡張並びに歩道設置について

国道340号交差点から遠野緑峰高校前道路とサッカー場南側道路に歩道を設置の要望を未来協会長、区長会長、市議会議員、北小PTA会長、緑峰高校PTA会長連盟により提出

通学路として危険なことから交通安全施設点検において毎年要望しておりましたが、長年の要望であるため、今年度は遠野市長あてに提出しました。

#### ②水路の側溝改修について

県立遠野病院裏の水路の改修の要望を未来協会長、区長会長、市議会議員の連盟により提出

近年ゲリラ豪雨が多く発生し、床上床下浸水、市道県道の水没が多く発生していることから、要望箇所については少しの雨でも側溝で処理しきれない状況にあるため要望しました。

遠野市からは要望に対する「文書での回答はしない」とのことでしたが現状での考え方の説明がありました。緑峰高校前の道路はこれからの土地利用の中で構想を探っている。サッカー場南側道路は児童館整備等と合わせ中期的な対応を検討していく。水路は現状調査確認の上改修の方向でとのことでした。正式な回答ではないことを申し添えます。



## 中止のお知らせ

### 松崎町新年交流会

一月三十一日（日）に予定しておりました松崎町新年交流会は新型コロナウイルス感染拡大のため中止になりました。

松崎町未来づくり協議会より



# みんなの井戸端会議【松崎】開催される

令和3年12月20日松崎地区センターにおいて、市長と懇談する「みんなの井戸端会議【松崎】」が開催されました。松崎町未来づくり協議会からは組織や役員構成今後の取り組み等の紹介と、まちづくりプロジェクトチーム（地域振興部会）の3年度のこれまでの取組で、「畑づくりで地域支え合いの活動」を紹介しました。昨年より遠野の伝統野菜に着目し、休耕田を借りて試験栽培してきたものを、今年度は施肥・耕起・栽培野菜を増やし、収穫作業や収穫物の提供などで地域支え合いに発展させる試行しました。松崎地区センターは地域の支え合いを進める上でとても良い環境を備えています。令和4年度は持続可能、多様性をキーワードに「明るく住みたい町、松崎」を目指し、隣接する遠野市社会福祉協議会、福祉の里、遠野北小学校、白岩保育園、松崎保育園、白岩児童館、こむこむハウス、清風支援学校などと連携し「ふれあい農園」を開園しまちづくりに貢献していくことを発表しました。

また、出席者の皆さんからは身近な生活での問題点・提言などが活発に出され、市長はひとつひとつを丁寧に聞き取り、課題に対しての考え・これからの取組方法などを話して下さり、新たな問題点は持ち帰って検討することを述べてくださいました。



あおりダメ！ あれたころに ブレーキを

令和3年度松崎町交通安全標語コンクール 金賞

北小2年 沼崎虹愛さん

## ラジオ体操のススメ ～ 正しく行えば運動効果が期待できます ～

### ラジオ体操とは

ラジオ体操は、「ストレッチ」、「筋力トレーニング」、「有酸素運動」がバランスよく組み合わせられていて、1回3分で全身を効率よく動かすことができる体操です。

みんなが知っていて手軽にできる体操ですが、1つ1つの動きを丁寧にを行うことで、汗ばむくらいの運動にもなります。

### ラジオ体操で意識してほしいこと

- 1 正しい姿勢を意識して行う
- 2 呼吸をしながら行う
- 3 動かしている筋肉を意識し、集中

ダラダラと行うのではなく、使っている筋肉や姿勢、指先までしっかり伸ばすなど、いかに意識して集中して行うかで効果が全く違ってきます。



### ラジオ体操第1・第2について

ラジオ体操の第1と第2は、それぞれの目的や対象が異なります。

#### 【ラジオ体操第1】

目的：全身の筋肉や関節をバランスよく動かす

対象：老若男女問わず「誰でも」

#### 【ラジオ体操第2】

目的：体を鍛え、筋力を強化する

対象：青年・壮年層

### ラジオ体操第1の動きと主な効果

- 1 背伸び (良い運動姿勢をつくる)
- 2 腕を振って足を曲げ伸ばす (全身の血行促進)
- 3 腕を回す (肩こりや首筋の疲れを取る)
- 4 胸を反らす (呼吸機能の促進)
- 5 体を横に曲げる (背骨を柔軟にする、わき腹の筋肉を伸ばして消化器官の働きを促進する)
- 6 体を前後に曲げる (腰痛の予防)
- 7 体をねじる (背骨を柔軟にする、腹部の圧迫を除く)
- 8 腕を上下に伸ばす (素早さと力強さを身につける)
- 9 体を斜め下に曲げ、胸を反らす (腰の圧迫を取り除く、胸部を広げる)
- 10 体を回す (腰の周りの筋肉を伸ばす)
- 11 両脚で跳ぶ (全身の血行を良くして体の緊張をときほぐす)
- 12 腕を振って足を曲げ伸ばす (全身の血行促進)
- 13 深呼吸 (体を平常時の状態に戻す)

※ 参考：健康体操としてのラジオ体操の特徴に関する調査研究報告書（概要）株式会社日本総合研究所

ラジオ体操は全身をまんべんなく動かせるよう考えて作られており、肩こりの改善、呼吸機能の促進、腰痛の予防効果などが期待できます。

ラジオ体操は、毎朝6時半にNHKラジオ第1放送で放送されていますので、ラジオがあれば自宅でもどこでも好きな場所で行うことができます。

毎日の積み重ねが健康増進につながります。ご自分の体調に合わせてぜひ、ラジオ体操を始めましょう。

【担当】市健康長寿課健康推進係 保健師 佐々木あゆ美