

コミュニティだより

いつもニコニコ、みんなが元気
気分も上々、ここが上条!

発行 令和7年10月5日
電話 29-2400
e-mail c-joujou@kashiwazaki-cc.net
HP https://www.kisnet.or.jp/~c-joujou/



上条コミュニティセンター



コミセンカレンダー

10月

- 8日(水) 午後7:00~ 専門部全体会議
- 15日(水) 午後7:30~ ストレッチヨガ教室⑦
- 16日(木) 午前9:00~ ばんげのおかず料理教室②
- 18日(土) 午前9:30~ フラワーギャザリング教室
- 20日(月) 午前9:30~ 書道教室
- 21日(火) 午前9:30~ 手芸クラブ
- 25日(土) 午前9:00~ フェスタ前日準備
- 26日(日) 午前9:30~ えがおフェスタ(コミセン祭り)
- 30日(木) 午前10:00~ 初めての足つぼ教室

11月

- 5日(水) 午前9:00~ ばんげのおかず料理教室③
// 午後7:30~ ハツラツ筋トレ教室
- 6日(木) 午前10:00~ 体験型高齢者交通安全教室
- 9日(日) 午前8:00~ 原子力防災訓練(住民避難訓練)

「たこうちの里」よりお知らせ

10月20日(月) 午前10:00~10:40

「つどいの会」にて、高田保育園の園児さんが、歌や踊りを披露してくれます。

小さいお子さんをお持ちの皆さま、お子さんと一緒に観に来ませんか?お待ちしております(^_^)

お問合せ先: ☎29-3706 たこうちの里

社会福祉協議会委託 地域交流事業 **初めての足つぼ教室** 参加費無料♡

期日: 10/30(木) 午前10:00~11:00

会場: コミセン和室

講師: 岩坂悦子様(リラクゼーションゆらら)

申込み: 10/24(金) までにコミセンへ

持ち物: フェイスタオル、ハンドクリーム、白湯



~お知らせ~ 職員代休等により、事務室不在となる場合があります。ご用の方は事前にお電話の上、来館いただくと幸いです。ご理解よろしく申し上げます。

コミセン館大掃除



~ご協力お願いします~

11/15(土) 午前9:00~10:30

利用されているサークルさん&コミュニティ役員の皆様、ご協力お願い致します。
雑巾をお持ちください

大掃除終了後は、ぜひこちらへ♡

『元気部主催』健康講話(市生涯学習ふれあい講座)

「そもそも血糖値ってなんですか?」
~今からできる糖尿病予防と対策~

期日: 11/15(土) 午前10:30~11:30

会場: コミセン和室

講師: 佐藤栄養士、戸田保健師
(柏崎市健康推進課)

申込み: 11/7(金) までに
コミセンへ(参加費無料)



糖尿病や糖尿病予備軍の方が急増しています。予防のポイントをお伝えします。

『学習部主催』体験型高齢者交通安全教室

期日: 11/6(木) 午前10:00~11:30

申込み: 10/30(木) までにコミセンへ

器具やシミュレーターを使い、ゲーム感覚で俊敏性を測定。ブレーキ・アクセルの踏み間違いの危険性を実感できます。安全講話もあります。参加費無料!

高齢者交通事故防止運動

10月1日(水)~10月31日(金)

「ひろげよう 長寿社会へ 無事故の輪」

- ・高齢運転者の交通事故防止
- ・道路横断時の安全確認と夜光反射材の積極的な活用
- ・早めのライト点灯とこまめな切り替え



◇えがおフェスタ(コミセン祭り)2025 開催!

期日: 10月26日(日) 9:30~12:30

- 9:30 野菜、果物、出店販売スタート
- 10:00 調理品販売スタート
- 10:30 もちつき
- 11:00 けんちん汁ふるまい ※なくなり次第終了
- 12:00 お楽しみ抽選会 (9:30から受付にて抽選券配布) ※抽選時に本人が居ない場合は、無効となります。ご注意ください。
- 12:30 終了

新米の杵つきお餅(佐水産のもち米)と、秋の収穫けんちん汁をふるまいます♪
ぜひお越し下さい!

☆作品・展示物

- *かわいい仲間たち(ペット紹介)
- *書道作品(書道教室)
- *手芸作品(手芸クラブ) ちぎり絵の共同作品&個人作品いろいろ♡
- *ボタンアート額(上条っ子夏休み工作教室)
- *地元小学生の絵画等(新道小学校)
- *フラワーギャザリング 今回もお楽しみに♪
- *たこうちの里 季節の壁面飾り等共同作品
- *健康情報(柏崎市健康推進課、健康推進委員)
- *活動写真
- *上条地区の民話集(学習部)



※展示内容は変更する場合があります。

☆出店

- ・府中屋様(焼き餃子)
- ・ぴーすわーく様(手芸品)
- ・相沢様(手作り布小物、リメイク品)
- ・宮之窪/藤田様(玉子焼き)
- ・宮之窪/浅賀様(手作り食品)



☆子どもお楽しみコーナー☆

わたあめを作ってみよう

子ども達集合♪(無料だよ♡)
パステルカラーのかわいい綿あめが出来るかも?(*^-^*)



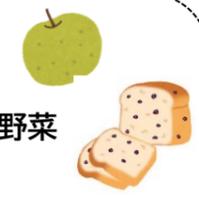
新道っ子神輿が来るヨ!

11:15~11:45頃



☆販売

- ・地場産野菜
- ・新高梨
- ・パン(かしわハンズ)
- ・ジュース、アイス
- ・ホットドッグ
- ・丸太アイス



☆ワークショップ(講師:ぴーすわーく 山岸様)

試験管フラワー・デコレーションマグネット作り



その他、お楽しみ企画も計画中♪

※スケジュールや内容については変更する場合があります。ご了承ください。

活動推進事業 地域の茶の間

9/5 ハツラツ出前教室①

新聞紙を使った指先のトレーニングや運動を行いました。



9/17 ストレッチヨガ教室⑥

バランス感覚が鍛えられます！



活動推進事業 あったか手作り講座

◇9/16 手芸クラブ

共同作品も完成
目前です♪
えがおフェスタ
でご覧ください。



活動推進事業 花と緑の広場 9/24 花壇整備・花植え

除草作業の後、芝桜と花の苗を植えて
いただき、きれいになりました🌸
ありがとうございました。



元気部

9/3 ハツラツ筋トレ教室

気軽に運動しに来ませんか(*^-^*)



9月12日コツコツ貯筋体操教室の後、介護高齢課の職員さんより、コツコツ貯筋体操継続の大切さについてお話を聞きました。



ふれあい部

9/5 ばんげの会事前打ち合わせ



9/25 アイラップクッキング②

ドライカレー、サラダチキン、焼きそば、蒸し鮭の4品を作りました。災害時にも役立ちそうです。



9/24 第1回コミュニティ運営委員会



～各事業実施報告～

皆さまのご協力により、各事業とも計画通り順調に実施されております。後期も各種教室・講座等ありますので、随時便りや回覧で情報をお知らせします。参加お待ちしております。

『上条地区体協』 9/24 市民運動会結団式

10/5の本番に向けて、出場種目の練習を行いました。



がんばるぞ！
オー！！

『上条地区子ども会』 親子交流会「ボウリング」

8/8にポップボウル柏崎で開催し、ゲーム参加者は18名でした。点数を気にしながら、みんな競って楽しんでいました！



健康推進員からお知らせしたい健康のこと！



「今年の健診は、受けましたか？」

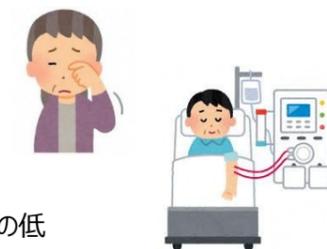
～健診は“今の自分”を知るチャンスです！～

「痛みがないから大丈夫。」と思っても、数値を見ないと分かりません。

血糖値も年に一度の健診でわかります。

◆血糖値が高い状態（高血糖）が続くと…

- 血管がもろくなり、動脈硬化に
- 心筋梗塞や脳梗塞などの病気、網膜症など視力の低下、腎臓病につながり人工透析が必要になることも



でも、まだ大丈夫！

早く知って、生活を少し見直すだけで、改善できます！

家族のため、自分の未来のためにも、
健診を受けて「今の自分の数値」を知っておきましょう。

今年度の市の特定・高齢者健診は、11月末まで。まだ間に合います！！
健診についてのご不明な点は、市健康推進課健診係 20-4211へ

上条支部健康推進員・健康推進課保健師 作成