

大戸岳

令和5年2月号

(E-mail 161063@tw.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp)

発行日	令和5年2月1日
発行所	大戸公民館
発行人	館長 森澤 由尉
電話	0242-92-2373
FAX	0242-92-3449

世帯数	637世帯
人口	1,311人
おとこ	614人
おんな	697人

(令和5年1月1日現在)
※住民基本台帳の人口です。

「冬のまるごと健康ウィーク in おおと」が開催されます！！

2月18日(土)から23日(木)まで、健康に関連したイベントが大戸地区で開催されます。

大川荘でのエクササイズ教室や、芦ノ牧温泉スノーパークへのキッズ招待。

大戸公民館では、

- ・歯科医 菊地先生による認知症予防講座(18日)
- ・認知症予防講座と脳年齢測定会(20日)
- ・ヨガ教室(21日)
- ・いきいき百歳体操(22日) が行われます。

以上、申込みが必要です。詳細は添付のチラシをご覧ください。

○さらに

公民館の1階講堂では、体組成計や血圧計などの測定器具や、ポッチャ、フライングディスク、吹き矢、グランウンドゴルフなどのスポーツ器具を配置し、自由に測定、体験することができます。

- ・期間 18日から23日まで(19日を除く)
- ・時間 9時から16時まで
- ※23日は、大川荘で行われるエクササイズ教室の映像をご覧ください。(サテライト会場)

こちらは、申込不要、無料で参加できますので、地区の皆様、ぜひ、ご来館ください。

○また

地区の集会所では、次のとおりサロンを実施いたします。

- ・20日 上雨屋公民館
- ・21日 上小塩公民館
- ・22日 大川集会所(内容は、いずれも「笑いヨガ」です)

ご近所にお住まいの方は、ぜひご参加ください。

サロンに関するお問合せ：若松第3地域包括支援センター

防災マップ完成にあたって

今回、皆さんのお手元に大戸地域防災マップをお届けいたしました。本防災マップは、令和元年に実施された大戸地域のまちづくりワークショップにおいて、住民のみなさんから防災に関する高い関心が示され、大戸地域における「防災意識の高揚と防災体制の整備」が喫緊の課題として挙げられたことを受け作成されたものです。

作成にあたっては、令和3年11月に大戸地区区長会が中心となり、大戸町の地域防災力の向上を目的として「大戸町地域防災委員会」を組織し、大戸14地区が一丸となって取り組みました。

地域住民の皆様には、昨年4年6月から9月にかけての4ヶ月間、14地区全てにおいて合計28回のワークショップを開催したところ、延べ270名のご参加をいただきました。皆様の熱心な取り組みと、マップ作成に多大なるご尽力をいただいた防災士の鈴木里美さんに深く敬意と感謝を申し上げます。

結びに、本マップの活用により、住民の皆さんの恐れや不安が少しでも解消されることを願うとともに、この度の企画を支援して下さった会津若松市企画調整課協働・男女参画室並びに地域づくり課、大戸公民館の運営サポートのお力添えに厚く御礼を申し上げ、防災マップ完成報告とさせていただきます。

令和5年2月1日

大戸町地域防災委員会 会長

大戸地区区長会 会長 芳賀 修二

伝統行事「だんごさし」

1月12日に大戸小学校で1年生8名と2年生4名で「だんごさし」を行いました。作り方を教えてくれる地域ボランティアの方にしっかりと挨拶をしてから作業を開始しました。

赤、黄、緑、白のだんごを手作りし、タイやひょうたんなど縁起の良い飾りと一緒に、地域の方から提供頂いた大きな「だんごの木(ミズキ)」に飾りました。色とりどりの賑やかなだんごさしとなりました。

ご協力いただきありがとうございました。



「通信俳句講座」(一月投句作品)

数の子を味わいながら手酌酒

(阿達 勝)

古日記るさぬことも二つ三つ

(大島 スイ子)

除夜の鐘コロナ終息願ひけり

(大関 貞子)

病床の乱るる文字や日記果つ

(鹿目 栄八郎)

五等星ほどの灯で冬籠

(鹿目 京子)

道の駅へあいのみつせと去年今年

(木村 清子)

しんしんと雪降る中を孫帰る

(小池 金政)

雪の原ただ一筋の川光る

(佐藤 紀子)

亡き犬の思い出ばかり牡丹雪

(佐藤 ゆう子)

老木の手を挙ぐるごと初苗

(鈴木 智子)

夕真近急ぐ肩背にしづり雪

(高石 孝子)

紅さして八十路華やぐ初詣

(長沼 幸子)

御降りや母の墓標をぬらし止む

(二瓶 和子)

冬の朝施設入居と友の声

(野矢 征子)

初日出でビル昇りゆく新転地

(林 久美子)

杉木立見上げる空は秋の色

(古川 廣子)

しあわせは今かも知れず初鏡

(星 経子)

極楽とつぶやく祖母の初湯かな

(湯田 一秋)



おたっしゅたより (第3包括)



立春の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

気温が低下するこの時期、体調管理には一層注意が必要です。ね。「冷えは万病のもと」と言われていますが、日本人女性の2人に1人が冷え性であり、3割の男性も冷え性といわれています。体温が1℃下がると免疫力は30%低下するため、体を温める取り組みが必要です。

スーパーやドラッグストアでは、様々なタイプの使い捨てカイロや温熱シートが販売されているのをご存じでしょうか。カイロは冷えた体を温めたり、冷えを予防できます。(低温やけどに注意が必要)温熱シートは40℃程度の温度に設定されており、患部の症状を改善したり、リラックス効果をもたらします。

◆カイロを貼るオススメ部位

- ・首:太い血管があるため、全身が効率よく温まります。
 - ・背中:肩甲骨の間を温めると効率よく上半身が温まり、肩こりの改善や体の緊張がほぐれます。
 - ・お腹:へそより指4本分下のあたりにツボがあります。
 - ・腰:腰の指2本分外側をカバーするように温めると腰全体が温まります。
 - ・足:足指や足首のくるぶし周辺がおすすめです。
- 他にも、目元を温める温熱シートなどもあり、実際に使ってみると目がスッキリします。体をぽかぽかにして寒い冬を乗り切りましょう!

2023年2月18日～23日に、『冬のまるごと健康ウィーク!! In おおと』が開催されます。若松第3地域包括支援センターの高橋が笑いヨガ教室の講師を務めさせていただきます。後日、チラシを回覧予定です。皆さまどうぞご参加ください!!

会津若松市若松第3地域包括支援センター 電話 38-3090

門田大戸サロン・老人会Wiiボウリング大会

令和4年度「門田大戸サロン・老人会Wiiボウリング大会」が8月から12月にかけて開催されました。

昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各サロン・老人会等で個別での開催となりました。

参加56チームの頂点にたったのは、芦牧の本村ひまわりチーム(356点)、2位は香塩の香村会Aチーム(351点)、3位は大戸おもしろ会ヤングチーム(349点)の皆さんでした。大戸地区が表彰台を独占する結果となりました。

この大会はサロン間の交流の目的で始まりました。令和5年度は、全チームが集い、笑顔で大会が開催できることを楽しみにしています。

○問合せ:会津若松市若松第3地域包括支援センター
電話 38-3090

令和5年度市・県民税申告相談会

大戸公民館では、例年2月に行っていましたが、今年度は、令和5年3月3日(金)及び3月6日(月)の2日間となります。詳しくは、2月1日号の市政だよりか館報大戸岳3月号をご覧ください。

○問い合わせ 税務課 39-1223

日	曜	公民館・学校・団体等行事予定	六曜・暦
1	水		大安
2	木	大戸まちづくり協議会、大戸スポーツウエルネス吹矢クラブ	赤口
3	金	べっぴん3B、小学校(スキー教室)、中学校(新入生説明会、第5回学校運営協議会)	先勝 節分
4	土	体連卓球	友引
5	日	門田ベアーズ野球スポーツ少年団、子ども雪まつり	先負
6	月	大戸小学校父母と教師の会、小学校(全校朝会(校長先生のお話)、教育相談～12日、学校運営協議会⑤)	仏滅
7	火	大戸地区民生児童委員協議会、小学校(児童会活動⑪)	大安
8	水	市民交通災害共済推進員説明会、中学校(生徒会総会)	赤口
9	木	介護予防講座、大戸町区長会、大戸スポーツウエルネス吹矢クラブ、中学校(3年学年末保護者会)	先勝
10	金	小学校(漢字検定)	友引
11	土	体連卓球	先負 建国記念日
12	日	門田ベアーズ野球スポーツ少年団	仏滅
13	月	小学校(全校朝会(ミニミニ発表1年)、職員会議⑭)、中学校(学力UP週間、MC週間～21日、PTA役員選考会、広報委員会)	大安
14	火	小学校(緑の少年団解団式)	赤口
15	水	中学校(第12回職員会議)	先勝
16	木	大戸スポーツウエルネス吹矢クラブ	友引
17	金	高齢福祉課(ケア会議)、べっぴん3B、小学校(なわとび記録会)	先負
18	土	冬のまるごと健康ウィークinおおと、体連卓球	仏滅
19	日	冬のまるごと健康ウィークinおおと(芦ノ牧温泉スノーパーク)門田ベアーズ野球スポーツ少年団	大安
20	月	冬のまるごと健康ウィークinおおと、小学校(全校朝会(委員会発表)、第4回生徒指導協議会)、中学校(1.2年学年末テスト、職員協議会⑨)	友引
21	火	冬のまるごと健康ウィークinおおと、中学校(朝の会)	先負
22	水	大戸おもしろ会、冬のまるごと健康ウィークinおおと、赤十字奉仕団大戸分団	仏滅
23	木	冬のまるごと健康ウィークinおおと	大安 天皇誕生日
24	金	第3回小中園連携会議	赤口
25	土	体連卓球	先勝
26	日	門田ベアーズ野球スポーツ少年団	友引
27	月	小学校(全校朝会、職員会議⑮)、中学校(朝の会)	先負
28	火	小学校(児童会活動反省会⑬)	仏滅

※この予定は1月23日現在です。変更等の場合がありますので、各団体にお問い合わせ願います。太字は、公民館主催事業です。

会津若松市大戸公民館ホームページ

<https://www.city.aizuwakamatsu.fukushima.jp/docs/2007081001115/>