

かわらばん

冬号 2022. 2

This Information Magazine is Always Beside You
Stylish&Smiling, Anytime, Anything, By Your Side, With Your Kawasaki Life
<https://www.facebook.com/kawasaki-machikyo>

お正月の行事



果報団子づくり (陳が森自治会)



しめ縄づくり (外山西部自治会)

浪分神社と水色ウサキ

令和4年1月1日撮影

health Gymnastics with Usaki

水色ウサキと健康体操！



冬は運動不足になるよね～。ウサキもこの時期運動しなくなっちゃうんだ。でもね、身体を温めるにはやっぱり身体を動かすのが一番！運動不足を解消するために身体を動かそう～！



水色ウサキ

ウサキは、いつもFMあすもの「2時のラジオ体操チャレンジ」をしているよ。一日一回ラジオ体操することは、とても良いことなんだよ。

FMあすものラジオ体操良いね！みんなでやると続けられるよね。でも、ラジオ体操ができないときはどうしたらいいと思う？



川崎タロウ君



ラジオ体操ができない時は、生活アクティブ体操をすると良いよ。ストレッチは、気持ちよく伸びが感じられる強さで、10秒ずつ2回行くと良いんだよ。おうちの中の何気ない場所で気がついた時にやってみて！

【生活アクティブ体操】

足首の曲げのぼし	足首をくい～	足首をくい～	足首をくい～	内もものぼし	前にくい～
股関節のほぐし	足全体をくい～	足全体をくい～	足全体をくい～	お尻のぼし	右、左をくい～
腰まわし	腰をぐる～ぐる～	腕をシャツキーン (左右ね)	腕をぐるぐる～	内ももと背中の中	右に左にくい～
肩まわし	上体ひねり (斜め上)				

少しでも動くことが大切だから1日1回やってみよう！一関市には「いきいき百歳体操」「2時のラジオ体操チャレンジ」「いちのせき体操」などさまざまな体操があるよ。川崎地域でも週イチ倶楽部のみんなが集まって運動しているよ。川崎地域では現在、4つの団体が活動しているんだって。コロナ禍でなかなかうまく活動できないこともあるけど、みんなできる範囲で活動しているよ。

できることをみんなで！少しの運動がみんなの身体のプラスになる！！



編集後記 Editor's Voice

冬の時期、寒くて身体を動かすのが、おっくうになりますよね。でも、日々の体力づくりが大切だと実感して、私は運動を始めました。すると、肩こりなど今まで困っていた身体の不調が改善。皆さんもラジオ体操から始めましょう。菅原 (幸)

かわらばん

●発行：川崎まちづくり協議会 〒029-0202 岩手県一関市川崎町薄衣字諏訪前7番1号 (川崎市民センター内) ☎0191-43-3112 fax0191-43-3273 e-mail:kawasaki@usaki.jp
●フェイスブック：<https://www.facebook.com/kawasaki.machikyo>
●編集：川崎まちづくり情報発信班

フェイスブック



笑顔たやさず明るく自治会活動!



百歳体操の様子



官紅民舞発表の様子 (2019年撮影)



調査船ゆはず乗船の様子

自治会長の千葉信男さんからお話をお聞きしました。

■ 自治会の特徴は何ですか。

私たちの自治会には、春を楽しませてくれる桜が多く、なかでも旧役場跡がある岩根さん宅のシダレザクラは、毎年見事な花を咲かせています。

私たちは、芸能も楽しめる自治会です。官紅民舞同好会があり、楽しく踊りを習える場があります。あじさい公園まつりや新年交賀会などで発表しています。また、5年前までは地域の大人たちが小学生に剣舞を教えるという長年続いた伝統行事がありました。現在は行われていませんが、他の自治会にはない自慢の行事でした。

■ 力を入れている活動はありますか。

毎年、忘年会や新年会(年祝い)を開催しています。ここ最近では、コロナ禍ということもあり飲食はありませんが、みんなの顔を見る良い機会になっています。その他にも、毎週火曜日に百歳体操を行っています。今は、感染対策を行いながら黙々と運動して、短い時間ですがおしゃべりして地域の情報交換を行っています。

■ 今後、どのように自治会活動をしていきたいですか。

私たちの地域では、道路のゴミ拾いや台風後の支障木の伐採、積雪による倒木処理など自分たちが出来ることは自分たちでやっています。普段の自治会活動で深めた地域の輪を活用して、今後もみんなで笑顔を絶やさず元気に活動していきたいと思っています。



川崎中学校での竹灯り作りの様子



39本の竹灯りが圧巻

今回並んだ竹灯りは、川崎中学校生徒が学年ごとに3本ずつ制作。2020年に制作したものと一緒に39本が設置されました。子供たちが頑張った竹灯りは一段ときれいに光り輝き、地域に元気を分け与えてくれました。



2021年12月の竹灯り点灯の様子



Chapter.7

未来の灯り

2021年12月、川崎市民センター屋外を会場に竹灯りが、併せて川崎支所にはイルミネーションが点灯されました。この事業は、義務教育を終えてそれぞれの道に進む川崎中学校3年生をはじめ、若い人たちが地域を思う気持ちを育み、地域を元気づけることを目的に行われました。川崎支所地域振興課、川崎中学校NPO法人北上川サポート協会の三つの団体が主体となり事業が展開されました。

今ある資源 地域の宝を大切に!



研修旅行の様子 (2019年撮影)



薄衣城本丸跡の様子



夏祭りの様子 (2019年撮影)

自治会長の小山司さんからお話をお聞きしました。

■ 自治会の特徴は何ですか。

私たちの住む巻畑は、北上川沿いから山間部まで広範囲な地域です。地域にはイチゴ観光農園や古民家の宿泊施設、農家レストランなどがあり、市内外から多くの人を訪れます。また、歴史的価値のある薄衣城跡があり、保存会が管理しています。春に登ると桜がとともきれいです。

さらに、浄水場や清掃センターなどの公共施設もあり、川崎地域に欠かせない自治会だと思っています。

■ 地域で力を入れている活動は何ですか。

私たちは、地域にある安養寺周辺の草刈りや清掃、資源回収、自治会内の草刈り作業などを力を合わせて積極的にを行っています。

また、コロナの影響で中止が続いていますが、毎年新年会や研修旅行、夏の盆踊りの開催に力を入れています。どの行事も住民同士の交流の場になっていて、大切にしています。特に盆踊りは、みんなで協力しあいながら出店を出して子供からお年寄りまで楽しめる行事なので、早く開催できることを願っています。

■ 今後どのような自治会活動を行っていききたいですか。

コロナ禍のなか、うまく行事ができない状態が続いていますが、これからも地域の宝を大切にしながら、みんなで力を合わせてより良い自治会活動を行っていききたいと思っています。

NPO法人アートで明るく生きるかわさき

2021年度「障害者の生涯学習支援活動」文部科学大臣表彰受賞!



2021年12月オンラインでの授賞式後の記念撮影

同法人は、家族会が設立した「工房てんとう虫」の事業を引き継ぎ、2005年に設立しました。

「あがるぐいぎる!」をモットーに、創作活動や軽作業に取り組んでいます。展示会の開催やオリジナル絵葉書などの販売、「てんとう虫教室」を通して障害のある人と地域住民が交流する場を設けるなど多岐にわたって活動し、地域に欠かせない存在となっています。今回の受賞は、長年にわたる活発な活動の功績が認められ受賞しました。今後の活動にも注目です。

Spirit to Challenge

まち協は、がんばっている人、がんばっている団体をいつも応援しています。がんばっている川崎人を紹介します。