

か が や く 須 原

須原コミュニティ協議会

Vol.
28

2024
7.25発行



須原コミュニティ協議会 会長 上村重信

日頃より須原コミュニティ協議会にご理解とご協力をいただきありがとうございます。引き続き今年度も会長を務めさせていただきます。よろしくお願いいたします。

今年度も「花いっぱい運動」「元気ほくぶ！大運動会」「目黒邸雪灯籠」「防災研修」等様々なイベントを行いながら須原地域の活性化や課題解決に向け活動していきます。今後とも地域の皆様のご協力をお願いいたします。

～各部会の部長紹介&ごあいさつ～

生活・環境部会 佐藤祐子

コミュニティ協議会がどんな活動をしているのか…。この広報誌を読んで知り、少しでも興味を持っていただけると幸いです。

教育・文化部会 榎本和伸

皆さんと楽しみながら活動して、須原地区の文化や伝統行事への理解を深めていきたいです。

世代間交流部会 榎本大介

子どもから大人まで、みんなで楽しめるイベントを企画し、皆さんの交流の場を作っていきたいと思います。たくさんの方からご参加いただけると嬉しいです。

広報部会 佐藤咲恵

須原コミュニティ協議会は、1年を通して様々な活動を行っています。広報誌やSNSを通して、それぞれの活動を伝えていきたいと思います。

役員改定により、新体制となりました。新しいメンバーで頑張っていきますので、よろしくお願いいたします。

～年間活動予定（7月以降）～

- 7月13日(土) 防災研修会(福田新田)
- 7月14日(日) 防災研修会(三洲沢)
- 8月 4日(日) すもん 夏まつり
- 8月25日(日) 防災研修会(松川)
- 9月 1日(日) 地域づくり研修会
- 10月13日(日) 元気ほくぶ！大運動会
- 10月 下旬 守門・入広瀬商工祭への協力
- 11月 月上旬 須原バーティカル大会運営支援
- 2月14日(金) 須原小冬祭り「塞ノ神」事業
- 3月 月上旬 須原スノーカーニバル事業支援

～JR越後須原駅 花壇整備・花植え～

5月26日(日)

生活・環境部会で、駅舎の花壇と駅並びの空きスペースに花植えをおこないました。



今年もやります！ すもん 夏まつり



8月4日(日) 17時～19時30分

場所: 目黒邸前の道路

歌や踊りのステージ、屋台、縁日などを計画中!

詳細は決まり次第チラシにてお知らせします。

守門みまもりプロジェクト

上条コミ協と元気すもんの共同事業



孤独なひとを、つぐらない。
困ったときは、お互いさま。

ご近所どうし、「いつもと違う」に気づいたら
ご相談ください

社協守門支所(☎797-4882)

【問い合わせ先】 須原コミュニティ協議会

会長 上村 重信



地域の拠点・直売所

元気すもん 5周年

リニューアル オープン!!



地域の皆さんに支えられ、元気す蒙の直売所も今年で5周年を迎えました！毎週野菜を持ってきてくれるおかあさん方や、布ぞうりや着物の帯バッグなど素敵な民芸品を作ってきてくれる方、貴重な土日の時間を割いて店番に入ってください方、ランチや買い物をして応援して下さる方など、それぞれの方の思いや行動がカタチとなって実現している場だなど、つくづく感じています。

さらに今年、女性メンバーの意見を反映して、直売所の内装をリニューアル。風通しが良く、明るい店内になりました♪ 飲食メニューも豊富になったので、地域内外の交流もますます活発になっております。テイクアウトも可能なので、農作業の合間や、夏にご家族が帰省した際など、ぜひ直売所に足を運んでみてください。



営業日:5月~11月 毎週土日 9時~15時

(期間中の毎月第1土曜日は地域食堂も開催中！)

ニイガタ姉さんが
取材に来てくれました!



揚げたての
元気コロッケに
リピーター続出中!

衣はサクサク、中身は柔らかくて
味がしっかりついているから
ペロっと食べられちゃう美味しさ!

お値段はなんと
1個 100円

皆さんのお越しをお待ちしています😊

オシャレなコッペパンサンドも登場!
しょっぱい系も甘い系もそろっています。



100歳まで元気で健康に! みんなでやろうノルディックウォーク!!

魚沼市地域おこし協力隊(須原コミュニティ協議会担当) 大滝義隆

自分は守門に来る前は、ずっと鍼灸師・スポーツトレーナーとして、人の心身の健康増進に関わってきました。そんな中、100歳まで元気で健康に過ごせるために、最適の運動に魚沼市に来てから出会い、現在は資格を取り、指導者としても活動させていただいているものがあります。それが…「ノルディックウォーク」です!

「ただ、ポール持って歩くだけだろ。」「おれまだ、杖持って歩くほど足腰悪くないぞ。」そんな声もよく聞きます。ただ、ノルディックウォークは、普通に杖を持って歩くのとは異なる健康効果がたくさんあるので、健康な人ほどやってもらいたいです。(北欧では多くの方が、ノルディックポールを持って歩いています。)

先日は赤土の集落のお茶会でも体験会を実施し、ご好評いただきました。(実は、福山新田では、3年前から月1回やっていて、3年間で皆さんの姿勢や歩ける距離もかなり変わってきました。)須原の方も、散歩をしている人はたくさんいらっしゃると思いますが、ノルディックウォークでポールを持って正しく歩くと、その運動効果が20~30%アップします!「健康」という意味では、ランニングや激しい運動よりも効果的です。

須原の皆さんが、いつまでも元気で健康に過ごせるように、ご希望あれば一緒に歩いたり、体験会を開催いたしますので、お気軽にお声掛けください。

【ノルディックウォークの効果】

- ・姿勢が良くなる(身長が昔の高さに戻る人も!)
- ・下半身だけでなく、上半身(特に肩甲骨)の運動になる(ダイエット効果UP)
- ・肩こり、腰痛、股関節痛、膝痛の改善に役立つ(リハビリとしても使えます)
- ・正しい位置でしっかりと筋肉を動かすことで、良い筋肉がつく
- ・仲間と楽しくおしゃべりしながら歩ける

体験会では、ポールの貸出しも可能です。(1人500円)
ぜひ一緒に歩きましょう♪

お問合せ

(大滝)



体験会の様子