

# みんなの 桃見台

令和6年3月  
第25号

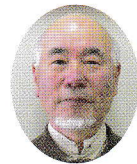
発行責任者／郡山市立桃見台地域公民館長 鈴木 卓（郡山市桃見台12-3 TEL932-9035）



## 今年も「笑顔いっぱい桃見台」

### 桃見台方部町内会連合会

会長 坂本 大



新年を迎え、「コロナウイルス」も落ち着きが見られ、今年も安全、安心の年にしたいものです。

桃見台地域では高齢化が進んでいますが、各年代の方々が、力を合わせ「楽しい街づくり」「健康で暮らせる街づくり」をモットーに進化していきたいものです。

昨年度は、コロナ禍も収まりつつあるなかで各種行事が皆様方のご協力でする実施することができました。

今年も昨年に増して、皆様が健康で暮らせる桃見台を作り上げていきたいものです。

「笑う門には福来る」笑顔、笑顔で暮らせる桃見台を皆様と共に目指していきたいものです。

私事ではありますが、皆様方の応援と力添えをいただきまして「町内会功労者」として総務大臣より表彰を受けたことをご報告させていただきます。

これまで支えてくださいました、地域の皆様に感謝申し上げます。



## 普通のありがたさ

### 桃見台地域公民館

館長 鈴木 卓



元旦から悲しい出来事がありました。能登半島地震による災害です。お亡くなりになられた方々のご冥福を心からお祈り申し上げますとともに被災された皆様にお見舞い申し上げます。現場の混乱と焦燥感は何事でもありません。私達は東日本大震災の経験から、何をどうしてよいかわからないままに毎日が過ぎていくというむなしい日々の連続を知っています。どうか自らを励まし、ひと筋の光を見出し出して復興に向かってほしいと願うばかりです。普通という日常がどれ程ありがたいことかとつくづく思います。

話は変わり、肩や膝に老朽化のきざしを感じます。この頃は痛みに加え、関節の可動域が明らかに狭くなります。普通に物が持てたりスムーズに歩けること、階段をのぼったりおりたりできること等、どれ程ありがたく幸せなことかと思えます。今普通に生活できることに「ありがとう。」の気持ちを持って、普通の日々感謝して参りたいと思います。

# 桃見台地域公民館 主催・共催事業 この1年

桃見学級  
男のこだわり塾



県庁見学

ボランティア体験講座



開講式

トライキッズスクール



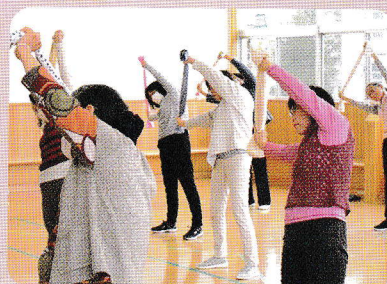
石鹸づくり

桃見学級



レジュフフラワー

桃見学級



体操教室

男のこだわり塾



みそづくり

男のこだわり塾



パンづくり

文化祭



クラブ発表 わくわくロード

文化祭



クラブ発表 太極拳

スポーツレクリエーション大会



ポッチャ競技リーグ戦

祝 桃見台地区新年顔合わせ会



新年顔合わせ会

# 桃見台地区明るいまちづくり推進委員会

明るいまちづくり推進委員会 委員長 田代春男



日頃より明るいまちづくり推進委員会事業に対し、ご理解ご協力いただき深く感謝申し上げます。元旦夕方の能登半島大震災で犠牲になられた方々にご冥福をお祈り申し上げるとともに被災にあわれた方々にお見舞い申し上げます。地震列島、火山列島に住んでいる私達は災害をさけることはできませんが、それに備えることはできると思います。今後とも準備だけはしっかりとっておきたいと思えます。

さて、昨年は新型コロナも落ち着き、地域の行事も四年ぶりに再開することができました。歩け歩け事業、植栽事業はもちろんのこと、七月にはスポーツレクリエーション大会を開催しました。種目はボッチャと輪投げです。初の試みとして、町内対抗ではなく個人競技としました。友達同士、親子でチームを組んで老若男女大勢の方々に参加いただき盛会のうちに終了することができました。十月の運動会は残念ながら雨のため、中止になりましたが、残念だやりましたという多くの声をいただきました。来年度は絶対に晴天になることを祈るばかりです。

同じく十月の文化祭は、規模を縮小して開催しましたが、多くの来場者で盛会のうちに終了しました。作品等を展示していた皆様に御礼申し上げます。

十一月の歩け歩け大会は、三穂田町の安積疏水大谷一号水路橋を見学し、晩秋の田園地帯を約一時間程歩いたあと、三穂田温泉にて親睦を深めました。

このように各種行事を開催できましたことは、地域の皆様方と各行事の実行委員の皆様方のご理解ご協力の賜物と思っております。ありがとうございました。今後ともよろしくお願い申し上げます。

## 歩け歩け運動に参加して



藤田憲一郎

恒例の「歩け歩け運動」が昨年五月から毎月第二日曜日を中心に開催されました。運動は、朝六時から約一時間かけて、開成山公園、逢瀬川、二世紀記念公園の各周辺のコースを月替わりで実施されました。

昨年十一月五日には、運動の締めくくりとして「歩け歩け大会」が開催され、十三名の参加を得、三穂田町周辺を歩きました。バスで同町大谷地区の田園地帯にある「安積疏水大谷一号水路橋(逆サイフォン式) (注：詳細はご自分で調べて下さい。)」へ行き、そこから三穂田温泉まで、田園風景や澄んだ空気に癒やされながらの約一時間弱の歩け歩けとなりました。その後、三穂田温泉の熱い湯につかり、身も心も温まるとともに、飲食しながら、華麗なステップ付きの歌や男性デュオのすてきハーモニーなど、皆さんのカラオケなどで盛り上がり、楽しいひと時を過ごしました。

皆さんも歩け歩け運動に参加するとともに桃見台地区の明るいまちづくりを推進していきましょう。



## 研修会

キューティーストリングの皆さんによる「弦楽器演奏によるクリスマスコンサート」を開催しました。

バイオリンの音色の素晴らしさに感動し、心豊かなひと時を過ごすことができました。

また、佐藤守廣先生の楽しいお話で大いに盛り上がりとても楽しいコンサートでした。



## 標語・川柳コンクール

テーマ「ひらく」

今年度は標語・川柳の応募が22点ありました。

みなさんありがとうございました。



## 花いっぱいコンクール

学校花壇の部

努力賞 桃見台小学校

春と秋の2回、環境美化部員と地域ボランティアの皆さんが公民館・桃見台公園の花の植え替え、水やりを行いました。桃見台小学校と連携し、円形花壇と校舎周りの花の植え替えも行いました。ありがとうございました。



# 福祉だより

## 郡山地区社会福祉協議会 桃見台支部

新支部長です。よろしくお願ひします



社会福祉協議会桃見台支部  
支部長 小川 徹

日頃より社協桃見台支部の活動にご支援、ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

今年度から前支部長の今川二雄様に代わり、支部長に就任致しました。桃見台地区の福祉の推進に微力ながら頑張っていきたいと思っておりますので、前支部長の今川様同様、皆様のご支援、ご協力をよろしくお願ひ申し上げます。

### 在宅福祉サービス事業活動



在宅福祉サービス事業部  
部長 大和田紋子

地域の高齢者の皆様の集いの場として、例年「お楽しみ会・食事会」、「いきいきサロン・茶話会」を実施しております。

本年度はまだコロナを考慮しての対応となりましたが、「お楽しみ会・食事会」では6月は「菜根ひよっこ連」の皆様による踊りと歌を、11月には「わくわくロード」グループによるコンサ

さて、令和5年度は新型コロナウイルス感染症対策も緩和され、当初の各事業も計画通りに実施することができました。これも地区の皆様のご協力のおかげと思っております。

更に、「桃見台方部町内会連合会」「民生委員協議会」「明るいまちづくり委員会」「保健委員会」「青少年協」と、地域の各団体の「和」の力が福祉事業推進の大きな要因と感謝致しております。

「つなごう桃見台プロジェクト」は、まさに桃見台地区の「和」の力であります。今後、皆様のご協力をいただきながら地域福祉の向上に努めて参ります。よろしくお願ひ申し上げます。

トを楽しみました。

食事会についてはどちらもち帰りととなりましたが、少しでも喜んで頂けるよう工夫いたしました。また「いきいきサロン・茶話会」は年が変わつての2月にお茶会とオカリナの演奏会を行い、演奏会では年齢を問わず地域の方々にも自由に聴いて頂きました。

その他「友愛訪問」として高齢で一人暮らしの方に12月にホッカイロ、3月にお茶の宅配サービス活動を続けております。

今後も皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。

### 年末見回り活動の御礼



社会福祉協議会桃見台支部  
支部長 小川 徹

今年も12月16日から26日に実施いたしました。寒い中での見回り活動で誠に

### 介護世帯支援事業活動



介護世帯支援事業部  
部長 遠藤 嘉幸

今年度の健康教室は、7月に郡山保健所の後藤哲哉氏を迎え、食中毒の原因となる細菌やウイルスを「つけない」「ふやさない」「やっつける」という予防三原則を事例を交えて解りやすく教えていただきました。

介護予防教室では、10月に「いきいき健康長寿大作戦」と題して、市地域包括ケア推進課主任の橋本淳子様、久保泰子様、安藤富美子様を迎え、各先生による講演をいただきました。要介護状態にならないために生活機能を低下させない事。転倒骨折しない様に筋力を鍛え運動器の機能向上が必要である事。低栄養状態にならない様にたんぱく質と体を動かすために必要なエネルギーを毎日の食事から十分摂る必要がある事。等々。参加いただいた方々皆様、熱心に耳を傾けておりました。

また暮れの12月には、年末見回り活動も行いました。次年度も生活向上のための勉強の機会を設けたいと思っておりますのでご参加お待ちしております。

にありがとうございました。

町内会、福祉委員、民生委員の皆様により火災予防と「なりすまし詐欺撃退チラシ」を配布して年末年始の防災と防犯等を訴えながら実施いたしました。関係者の皆様には厚く御礼申し上げます。

### 児童福祉推進活動について



児童福祉推進事業部  
部長 文字山恵利子

いつも子育てサロンの活動に御理解・御協力いただきありがとうございます。今年度はコロナ対策による参加者の人数制限がなく希望される方皆さんを受けられるようになりました。それに伴い、親子の募集も範囲を広げて行ないました。その結果、参加希望者は少しずつ増え活気が出てきたような気がします。折り紙でリースを作ったりハロウィーンを楽しんだり、クリスマスにはみんなであつたり踊つたり大人数で行うとやはり楽しくコロナ禍前の雰囲気を感じられて、とても嬉しく思います。とは言え、以前のような参加人数はまだ集まっていけないのが現状です。喜んでいただける活動を計画していきますのでいろいろの方へのお声がけを今後もよろしくお願ひいたします。



### 会員会費・募金活動に ついての御礼



募金活動事業部  
部長 影山 幸一

平素より募金活動にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。  
六月の会員会費、十一月の共同募金は交付金として地域福祉活動事業費に充てられております。  
今後ともよろしくお願い申し上げます。

#### 会員世帯数

一、六八一世帯

#### 会員会費

五〇四、三〇〇円

赤い羽根共同募金(A)

四七二、四〇〇円

地域福祉共同募金(B)

一三六、六〇〇円

歳末たすけあい募金

六一、六〇〇円

### 支え合う・ 住みよい社会・地域から



桃見台方部民生児童委員協議会  
会長 坂本 大

私たち民生委員・主任児童委員は、あなたの一番身近な相談員です。暮らしに関すること、困ったこと、悩みごとなどお気軽にご相談ください。また、地域の見守り役として、様々な活動をしています。

- ・ 高齢者などの地域の皆さんを訪問し、困りごとを相談しています。
- ・ 仲間づくりのため、公民館でのサロン活動に協力しています。
- ・ 地域の課題解決や住民支援に協力しています。

・ 子供さんにとっておじさん、おばさんとなり相談のりります。  
民生委員には守秘義務があり、あなたの秘密は必ず守ります。これからも、民生委員に対しご支援くださる

### エコキャップ回収事業について



社協桃見台支部

副支部長 柳田 幸子

ペットボトルキャップ回収事業は、地域の皆様の御理解と協力をいただき今年度も大量のキャップを、桃見台小学校のボランティア委員会へ引き渡しました。  
皆さんの思いは、途上国の子どもの「夢」を叶え、未来を守る活動へと繋がっていきます。ワクチン支援や啓発など支援のめやすは約八百個で一人分の供給となるのです。  
回収されたキャップはNPO法人ふくしまキッズエ

コ運動事務局を窓口にして日本委員会から世界のワクチンが届けられます。  
今後皆様と共に寄付支援を継続していく予定です。御協力よろしくお願致します。



### 福祉教育推進事業活動



社協桃見台支部 副支部長  
福祉教育推進事業部 部長  
柳田 幸子

東日本大震災から十二年の時が過ぎ、未曾有の複合災害(地震や津波・原発事故)を受けた双葉町や浪江町の現状を巡って来ました。  
途中、車窓から見た街は、人影もなく荒れ果てた地に雑草が茂り、家々は廃墟と化し淋しさと復興の道にはほど遠いものを感じました。

浪江町のシンボルである請戸小学校も甚大な被害を受け、巨大津波が襲い、家々を飲み込んでいく中児童、教職員共々避難した。  
一人も犠牲にする事なく命を繋ぎ止め



ました。校内は、当時の痕跡を残し、時計も二時四十六分で止まったままでした。  
現在は、震災遺構として後生に伝承する為、施設公開をしています。そして誰でも見学が出来ます。自然災害は、いつでもどこで起こるか、わからないものですが、防災に対する日頃の備えは不可欠なものだと確信しました。

| 役員     | 氏名    | 担当地区                  |
|--------|-------|-----------------------|
| 会長     | 坂本 大  | 長者                    |
| 副会長    | 桑名 肇子 | 桃見台                   |
| 委員     | 石井美詠子 | 一本松                   |
| 同      | 國分 正子 | 桜木二                   |
| 同      | 大和田紋子 | 朝日                    |
| 同      | 三上 友江 | 一本松                   |
| 同      | 渡邊 安代 | 西ノ内二                  |
| 同      | 國分喜美子 | 西ノ内一                  |
| 同      | 内田 貴  | 咲田                    |
| 同      | 石山 幸子 | 長者陸・桃見台<br>2,3・レールシティ |
| 主任児童委員 | 伊藤 美幸 | 全域                    |

# 青少年健全育成 桃見台地区協議会



会長 遠藤 嘉幸

まず能登半島地震により被害に遭われた皆様へ心からのお見舞いを申し上げますとともにご家族や大切な方々を亡くされた皆様へ謹んでお悔やみ申し上げます。

東日本大震災発生当時の記憶が蘇<sup>よみが</sup>えり、心拍数が増え恐怖で身震いしてしまいました。いつ発生するか予測できない自然災害に普段から家族で話し合い、ご近所地域の方々とコミュニケーションを通して、万が一の備えをしておく必要があると再認識いたしました。

さて、昨年5月に新型コロナウイルス感染症が感染症法上の位置づけから5類感染症になり、感染対策も個人・事業者の判断に委ねられる事になりました。青少年協の事業も無理のない範囲で再開いたしました。公民館との共催事業も含めて活動の充実を図ってまいります。

コロナ禍の中でも郡山市立中央公民館にて毎年郡山市青少年健全育成推進大会が開催されておりました。その中で「少年の主張」コンクールも実施されておりました。一昨年の辻本さん、昨年の千葉さんに続き今年も近野さんが選ばれ、市の本選に臨みます。健闘をお祈りいたします。

今後共、青少年協の諸活動に対しまして、ご理解とご協力をお願いしますとともに、地域の子どもたちの健やかな成長を見守ってまいります。



# 指導員部だより



部長 佐藤 範子

令和5年度の事業計画も無事に終わりました。

5月5日第58回こどもまつりが行なわれました。コロナ禍で中止になったり、リモート開催でしたが昨年は対面で子供達とも接する事が出来て楽しい一日でした。開成山公園が工事中の為会場が郡山カルチャーパークとなり来場者も43,000人と沢山の親子連れで賑わいました。指導員は丸太切り体験・昔遊び・カブト虫幼虫の配布等活動して参りました。子供達の笑顔と元気な声が聞こえると私達も童心にかえり元気をもらいました。今年のコどもまつりも会場は郡山カルチャーパークになりますので地域の皆さん親子で是非遊びに来て下さい。こどもまつりに始まり公民館行事であります折り紙・体操教室体験・指導員主催の牛乳パックで竹トンボ・ブーメラン作成。そして公民館文化祭では少年の主張発表等々。



次年度も子供達と一緒に楽しい活動が出来る様指導員一同願っております。

## 身体も気分もリフレッシュ ストレッチヨーガクラブ

部長 小林 美知子

健康の維持・促進を図るとともに、会員相互の親睦をはかることを目的として、平成十八年(2006年)松本佳子先生にご指導をお願いし発足いたしました。

先生の姿勢の良さ、柔軟なお体は素晴らしい、おしゃれでいつもお元気で私たちの目標でもあります。

一つ一つのポーズにはそれぞれ大事なポイントがあり、呼吸に合わせて普段伸ばせていない膝裏、前かがみになり易い背中等をストレッチしていきま。他の人と比べず自分のペースで「無

## めざせ百歳!

パワフル桃見台

会長 田代 春男

令和五年六月に立ち上げた最も新しいクラブです。パワフル桃見台という勇ましい名称ですが「百歳体操」のクラブです。人も地域もパワフルにしようという願いを込めて名付けました。

百歳体操には「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」があります。「いきいき百歳体操」は重りを使った筋力運動です。重りを手首や足首に巻き、イスに座ってゆっくり足を動かします。筋力がつき動くことが楽になり転倒防止にもなります。「かみかみ百歳体操」は食べる力や飲み込む力をつける体操で、

# 公民館クラブ活動

理をしない、頑張りすぎない」を合言葉に楽しく行っています。終了後には、身体も気分も若返り、おしゃべりも止まりません!!情報交換も大いに楽しみリフレッシュしています。以前は、三十名を超す会員で入会も順番待ちの状態でしたが現在は、十六名に減少してしまいました。

どんなことをしているの!?と興味をお持ちでしたら毎月第二、第四金曜日(都合により変更になる場合も)十時〜和室または二階集会室へおいでください。

服装は動きやすいものなら何でも大丈夫です。ヨーガの始まる前と後のおしゃべりもとても楽しいひと時です。

イスに座って口の周りや下を動かします。唾液がよく出るようになります。食べることや飲み込むことが楽になります。

全員(十五名)百歳をめざして、毎週木曜日の午後にビデオを見ながら一時間、元気で明るく楽しく活動してきます。誰にでも出来る簡単な体操ですの

で興味のある方は一度見学にお出かけください。お待ちしております。



表彰

令和五年度に表彰された受賞者の皆さんを紹介します。

◆総務大臣表彰

坂本 大さん

◆郡山市町内会等功労者

レールシテイ桃見台町内会

会長 田代 春男さん

桃見台第2町内会

会長 松本 惇一さん

◆令和五年度郡山市保健委員会

会長表彰受賞

佐藤 良子さん(食生活サポーター)

秋田 陽子さん(健康づくり)

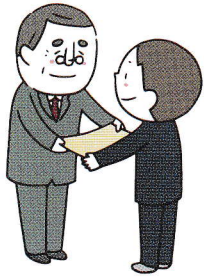
◆永年功労表彰

内ヶ崎ツネさん(総務・食生活サポーター)

國分喜美子さん(健康づくり)

清野美千子さん(健康づくり)

佐藤 和子さん(健康づくり)



◆令和五年度郡山市「少年の主張」コンクール発表大会

優秀賞

郡山市立郡山第五中学校

二年 近野 七彩さん

令和5年度 郡山市「少年の主張」コンクール 発表大会



◆第9回郡山市「通いの場」

普及推進大会

感謝状

桃見台スーパーカラム愛好会



受賞されたみなさん  
おめでとうございます。

桃見台地区保健委員会  
健康づくり推進委員会

保健委員会活動について

専門委員 秋保 礼子



元巨早々震度7の能登半島地震が発生し、多難な年明けとなりました。避難所で冬の寒さをしのいでいる姿に胸がしめつけられました。お亡くなりになった方々のご冥福と一日も早い復興を心からお祈りいたします。

保健委員会では三部門それぞれに活躍致しております。食生活サポーターでは、「フレイル予防」をテーマに調理実習を行いました。フレイルとは加齢とともに体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態です。高齢者が不足しがちなタンパク質を摂るための献立を調理しました。久々の実習に和気あいあい楽しく行いました。また減塩について地区で研修会を行い地域の皆様に減塩について考えていただく機会になればということで減塩タイプのインスタントみそ汁を配布しました。健康づくり推進委員会は次の五項目の自主活動を無事済ませました。

①健康づくり独自総会研修会 ②第一回「3B体操・研修会」 ③第二回「心と身体のリフレッシュ講座・研修会」 ④第三回「人生100年」みんなで楽しく健康づくり・研修会 ⑤第四回「みんなで楽しく健康づくり・研修会」十名の推進員で楽しく「今を元気で健康に！」のテーマに基づき元気に活動しております。環境浄化推進委員会は、三月に事業所視察研修を行う予定です。これからも保健委員会は地域の皆様の健康と良い環境を推進する活動をしてまいります。



公民館利用のお願い

1. 施設の予約は、利用したい日の二ヶ月前より受け付けています。
2. 休館日は毎月第三日曜日と十二月二十九日から一月三日までです。
3. 使用料(冷暖房費を含む)はご利用前に納めてください。
4. 施設・設備・備品は大切に使用し、使用後は必ず清掃してください。
5. 退室前には消灯、戸締り、火気、エアコン、換気扇の点検をお願いします。
6. その他ご不明な点などございましたら職員におたずねください。

編集後記

この度の合同会報発行にあたり、ご寄稿および編集にご協力いただきました関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

この会報が桃見台地域ならではの良さや魅力をお届けし、みなさまのニーズにえられるものとなれば幸いです。これからも、地域のみならず、まともにも、魅力ある地域づくりに精進してまいります。



今川テルさん 作