



川と共に育ち、大地と共に育つ。ここが私たちの地域。根岸地域に住む皆さんが、地域の人との
ふれあいを大切に、共に支え合う心を持つことができる地域づくりを目指します。

根岸コミ協だより

第29号

根岸地域コミュニティ協議会 発行：令和4年8月15日

〒950-1247 新潟市南区山崎興野 290 番地 電話／025-362-6135 FAX／025-362-6425 changing.negisi@bz03.plala.or.jp

協議会の運営・活動は、新潟市の補助金を受けて実施しています。

新年度 役員紹介

令和4年度根岸地域コミュニティ協議会総会（書面表決）において、全員の賛成をもちましてすべての議案が承認されました。今年度も皆様のご理解、ご協力を宜しくお願い致します。

※新役員赤字

※新役員赤字

委員	南区自治協議会	アクション推進委員
小林正義	丸井武馬	
	山崎興野	新山崎町

センター管理	生活環境	教育・文化スポーツ	防災防犯	産業	保健福祉	総務	部長
高橋春夫	小林正秋	清水善則	玉置良司	中村正男	田中清彦	高井尚人	
北田中	上塩俵	上塩俵	下塩俵	根岸	松橋	高井興野	

監査	幹事	副会長	会長	コミ協三役・監査
佐々木美佳	大矢洋子	渋谷正	高井尚人	高橋春夫
根岸	根岸	下山崎	高井興野	北田中



会長 高橋 春夫

就任のごあいさつ

皆様、こんにちは。今年度より根岸地域コミュニティ協議会会長に就任致しました高橋春夫と申します。

前会長に於かれましては、長い任期中に数多く築かれた業績は素晴らしいものがありました。ありがとうございます。その後を引き受けるにあたり大変戸惑っていますが、同時に微力ではございますが精一杯務めさせていただきますので、ご指導ご協力をお願い申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症が発生し、そして変異株へと、私たちの生活環境が一変した昨今です。各地域の祭りや催し物等は中止を余儀なくされてきました。

最近では各イベント、旅行など徐々に緩和されています。協議会行事も感染予防対策を取りながら安全で安心のできる活動を進めていきたいと考えています。そのためにも、地域の皆様方からのご協力は欠かせませんので宜しくお願い致します。

最後になりましたが、根岸地域の皆様方のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ就任の挨拶にかえさせていただきます。

令和4年度 自治協議会役員紹介

※新役員赤字

監事（委嘱）	広報	幹会 事計	文化 委員会	公住 園愛 護部 会長	公住 園愛 護会	公住 園愛 護会	文化 委員会	社協 会長 地区	地区 社協	副 会長	会 長	根岸地区自治協議会
渋谷正	丸山敏樹	田中清	浦野正規	小林正秋	白石誠四郎	石田功	小布施耕	柄沢和仁	大矢栄太郎	上杉敦穂	高井尚人	
下山崎	下塩俵	中塩俵	松橋	上塩俵	新山崎町	下山崎	山崎興野	高井東	根岸	北田中	高井興野	



◆第17回根岸地区桜道ウォーキングと清掃ボランティア 4月17日（日）



水土里ネット白根郷と根岸地区保全会の主催で150名余りの参加者があり、とても綺麗になりました。ご協力ありがとうございました。



◆根岸小学校 学校田田植え 5月9日（月） 5年生



根岸地区保全会・白根郷土地改良区の皆さんから手ほどきを受けて、元気に挑戦！
どろんこになり、まさにわんぱくでした



参加者大募集中

★根岸地区にお住まいの方限定 達成賞★

無理なく、元気になる【体カアップ】！

運動の強度づくりを応援します！

参加費 無料

3B体操

開催場所：根岸地区保健センター 2階
開催日：19:00-20:00
今年4年：7月15日・8月19日
9月16日・10月21日・11月18日

詳しくは裏面へ

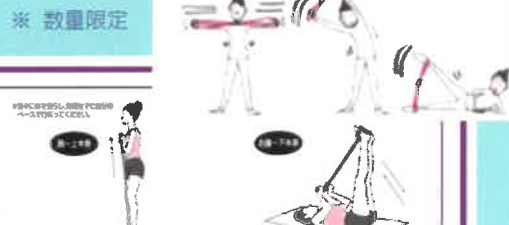
主催：根岸地域コミュニティ協議会
共催：民生活動推進委員会

はかろう体重！ あるこう南区！ 大作戦

※数量限定

POINT!

運動効果
歩き方を意識してみよう



ウォーキングフォームのポイント

- ◎ 踵は痛らさずしっかりと！
体の上下左右の水分な腫れに注意して、踵の位置をムダに動かさないようにする。
- ◎ 目線はまっすぐ
美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや深く（15m先くらい）を見る。
- ◎ 呼吸は自分のリズムで
呼吸は無理したり、重ならないように、自分の自然なリズムで歩く。
- ◎ 肩はかまどいてリラックス
腕の力を抜けば、肩の振りもスムーズに、歩きは軽快になる。
- ◎ ひじはやや曲げて、歩は大きく取る
ひじを軽く曲げて歩けば、腕は揺れにくくなり、さらに大きく歩けば歩幅は広がる。
- ◎ 足の指幅で歩幅を広げて
足の指幅を意識すれば、自然と歩幅は広がる。さらに股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がる。
- ◎ 足を伸ばしてかかとから着地
足を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地する。かかとから着地すれば、歩幅が広がる。
- ◎ しっかりと大地をキック
かかとから着地し、体重を指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりとキックする。



資料：厚生労働科学研究費補助金健康増進研究事業「高齢者歩行のメカニクス研究」

健康になりたい方、世代性別不問
初めてでも気軽に参加しませんか



集団検診も忘れずに!! 詳細はチラシをご覧ください。