

緑ゆたか ふれあいづくり

# よこやまみなみ

## 第43号

令和7年2月1日

発行：横山南住民協議会 (公財) 八王子市学園都市文化ふれあい財団  
事務局：横山南市民センター内 八王子市桐田町137-3 ☎ 042-666-0031



### センターまつりを終えて

#### 横山南住民協議会 会長 石井 修一

令和七年の新春を健やかに迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年十月十九日(土)、二十日(日)に「センターまつり&福祉のつどい」を開催しました。二日間にわたり、多彩な催しがありました。

初日は来賓の挨拶に続き、永生クリニックの先生方による講演とリハビリ体験会が行われました。生活習慣病予防や介護予防に役立つ体操の指導を受け、参加者はすぐに効果を実感されていました。

桐田中学校吹奏楽部、翔陽高等学校太鼓部には、演奏で会場を盛り上げていただき、感謝申し上げます。

演芸大会ではマリリンバや太鼓の演奏、フラダンス、舞踊など多彩な出し物があり、最後の抽選会も盛況でした。文化展やスポーツ吹矢、茶道教室、アルミホイールアート教室も賑わっていました。

屋外の会場では模擬店やくじ引きなど多くの出店があり、にんじんの家のお菓子やJA八王子の野菜販売も人気を集め、東京土建の包丁研ぎや住まいの相談、トヨタ東京自動車大学校による「どうぶつ・くるま組み立て」も好評でした。

高齢者あんしん相談センターの相談会や永生会イマジンの手工芸品販売、協議会図書部のバザーも盛況でした。バザー品を提供してくださった皆さまに感謝いたします。

住民協議会の皆さま、関係町会や交通安全協会の皆さま、トヨタ東京自動車大学の生徒の皆さまにもご協力いただき感謝申し上げます。

当住民協議会は、今後も横山南市民センターを拠点に、住みよいまちづくりを目指してまいります。皆さまのご支援をお願い申し上げます。

### <リハビリ体験>

サルコペニアはご存知ですか？  
この機会に知っていきましょう。  
サルコペニアとは加齢などによる筋肉量の低下のことです。

### <サルコペニアの原因と予防法>

#### 原因

- ・運動量の減少
- ・栄養不良
- ・神経系の問題
- ・ホルモンの減少
- ・酸化ストレス
- ・慢性的な炎症

#### 予防法

- ・タンパク質・必須アミノ酸を含む食品を摂る
- ・負荷の少ない運動を、回数多くこなす

いろいろなサルコペニア予防体操の体験がありました



金子弥樹院長による講演



和田 晃 理学療法士によるリハビリ体操の説明

### 永生クリニックによる

### 講演とリハビリ体験会

# 第19回センターまつり&福祉のつどいの写真集

日時 令和6年10月17日(木) : 設営準備日、天気: 晴  
 令和6年10月18日(金) : 設営準備日、天気: 小雨  
 令和6年10月19日(土) : 第1日目、 天気: 晴  
 令和6年10月20日(日) : 第2日目、 天気: 晴



栢田中学校吹奏楽部



子どもといっしょにフラダンス



## 演 芸 大 会

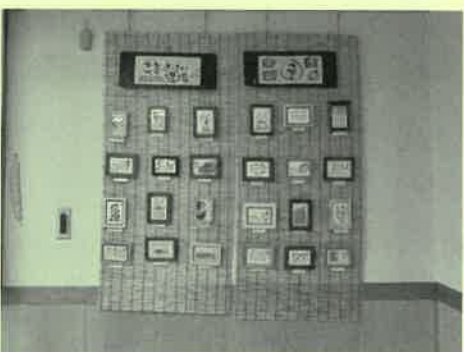


八王子太鼓会(はちはち)



マジックショー

## 作 品 展





# 模擬店のレイアウトを新しくしました。

駐車場を取り囲むように模擬店を配置しました。中央にはテーブルと椅子を配置し、ゆっくり食事もしめました。

寺田町町会  
バナナ、みかん



ボーイスカウト  
ポップコーンと綿菓子



梶田町大巻町会  
チョコバナナ



狭間町会パン各種



館町町会  
ヤキソバ、フランクフルト、コンニャク



梶田町1丁目町会  
やきとり



ゆりのき台自治会  
うどん屋さん、  
ただいま準備中



トヨタ東京自動車大学校  
ただいまタイヤ交換のタイムトライアルに挑戦中



中央の広場では食事を楽しんでおります

JA八王子 野菜販売



# 住民協便り

## 演芸部からのお知らせ

部長 寺田 まり子

演芸大会において、地域の方々にはご協力いただきありがとうございました。

問題点や改善点など多々ありますが、次回に向けて話し合いの場を持ち、意義のある体育室でのイベントを計画していきたいと思えます。

ご出演者の舞台はすべて見ごたえのある素晴らしいものであったことは言うまでもありません。

## 体育部からのお知らせ

部長 森田 弓子

センターまつりの時、体育部では「ポッチャ」をしました。

小学生のチームどうしや親子チームの対戦があり、初めてのの方々も多く来て、その場でチームを作って楽しんでいただきました。

次は、三月の初めに予定している「つるし雛まつり」と共に「ポッチャ」を行いたいと思っております。

## 文化部からのお知らせ

副部長 鈴木 美智子

昨年十月十九日から二十日でのセンターまつりでは、文化部の展示として正面の窓壁に今年の見本としてつるし雛を飾りました。とても美しくつたですよ！ 文化部が創部以来作つてこなかった干支のつるし雛も、創意工夫の末に可愛らしいデザインになりました。毎年干支を取り入れるのは大変ですが、講習会に参加された皆さんが完成させた時の嬉しそうな顔を見ると、とても励みになります。

今年の講習会は一月十九日から二月十六日までの毎日曜日に開催されます。費用は例年通り五千円です。完成した作品は、三月のつるし雛まつりに全員出品していただきましたと考えています。会場となる体育館を華やかにするためには、たくさん作品が必要で、つるし雛を寄贈していただける方は、是非ご連絡ください。

なにとぞよろしくお願いいたします。

## 図書部からのお知らせ

副部長 長野 雅子

なぜか図書部は当センター開設以来、最初からセンターまつりではバザー担当。寄付された様々な品物の値付けの苦勞、重い物・危険な物の移動、売れ残った物の後始末、苦戦の連続です。でも楽しいこともあり。品物を手に取られた方に「あっ、それはそちら様にお似合いだと思えます」とか「その食器はなかなかお品がよろしいと思えます」とか言うのと、すんなりお買い上げいただき、嬉しくなります。今回売上げは六万九千八百五十五円。御寄付くださいました皆さま、ありがとうございます。おまつりの運営に有効に使用しました。

## ガーデニング部からのお知らせ

部長 常盤 光正

暑さから一転して急に真冬を迎え、雪の便りが届く季節となりました。ガーデニング部も一名増えて十八名となりました。今後も毎月第三金曜日に、作業をしていきたいと

思います。ガーデニングについて気がついた事や希望がありましたらご連絡ください。春先の花壇に、期待してください。

## 研修会の報告

副会長 大石 智史

二〇二四年十一月十三日に開催された研修旅行に参加しました。

横山南市民センターを朝八時半に出発し、まず熊谷市「歓喜院」を訪問。現地ガイドさんの詳しい解説を通じ、埼玉日光と称される歴史建造物の美しさに感動しました。昼食は深谷市で地元産深谷ネギのかき揚げや地粉うどんを楽しみました。

午後は渋沢栄一記念館で渋沢栄一の業績を学びました。映像展示が充実しており、とても分かりやすかったです。

鉢形城歴史館では、八王子との関わりや武士文化を感じる展示が印象に残りました。最後に、パンとスイーツのアウトレット「花園フォレスト」で、買い物を楽しみました。歴史と文化を学ぶ充実した有意義な研修旅行でした。

## 事務室だより

近藤美奈子

昨年の秋より市民センターの予約システム変更に伴い、皆さまには大変お手数をおかけしております。市民センターをご利用いただくには利用者登録が必要となりますので、窓口へお申し込みください。ご利用日の前日と当日以外はウェブサイトで登録番号を使用し、予約を行うことができます。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。ご利用を待ちしております。

## 編集後記



みなみちゃん

昨年行われました「センターまつり＆福祉のつどい」には、多くの人々が集まりましたが、子どもたちに人気の従来あった「ふあふあクジラ」が見られないのは、寂しいと聞きました。

今年はその遊具がまた使えて、子どもたちの笑い声が聞こえると信じています。

広報担当

五十嵐 誠 笹原 長雄  
松本 孝