

陽春の候、一雨ごとに寒さも緩くなり・・・と言いたいところですが、度重なる寒波や降雪で低温の日が多かったのか、3日の節句を過ぎても桃の花は三分ほどしか開いていませんでした。しかし一週間後にはご覧のように見頃を迎えました。開花を待つれば畑のそばでは、菜の花も目を楽しませてくれています。穏やかな春となりますように。



あっぱれ! 自助・共助! **ろうぼうかい 上岩屋区・老朋会100歳体操**

R3.2.16 (火)

ただいまシニアの皆様人気100歳体操。上岩屋区の老人会「老朋会」(会長: 大山佐吉さん)では、最初こそ福祉課のサポートを受けたそうですが今や完全に自立して体操を実施されています。「毎週火曜日の朝8:30から1時間グラウンドゴルフをしてから100歳体操をしています」とのお話を伺いびっくり!なんとグラウンドゴルフの後に集会場に移動し、30分程の100歳体操をされているのです。集会場では皆さん自然に役割分担され、出欠を記録したりパソコンにスピーカーをセットしたり、美味しいお茶を淹れて下さったりとテキパキと動かれた後、手首に重りのベルトを巻いて着席。パソコン画面のDVD動画に合わせてまずは腕や上半身の運動。後半はベルトを足に付け替え、足腰の運動。驚いたのは、重りまで手作りだったこと。鉄筋をカットし黒い塗料できれいに仕上げてありました。「もったいなかけん作ったさ」「オイは〇〇本ばい」。道具を見せてくれた皆さんの晴れやかな顔と、それぞれの体力を理解しお互い何も指摘しない姿にジーンとしました。この方々は轟小で1年生にコマ回しや竹馬、おはじき等を教えてくれました。お孫さんを助手に、注連縄の作り方も教えに来てくれました。働き盛りのご子息世代も地域で活躍されています。本当に有難く頼もしいじいちゃん・ばあちゃんのだと実感しました。どうかこの先も健康で、ご活躍されますことを願っています。



お知らせ

道路側に**時計**があります

ちょっと小さいですが、公園の端から見えますので、子供達もご利用ください



### 6 専門部会 **年度末部会お疲れ様でした**

2月1日(月)～9日(火)の期間中

6日間に渡り専門部会を開催しました



。R2年度の活動を振り返り、R3年度の事業計画を話し合いました。部会長、部会員の皆様お疲れ様でした。また今年度で交代される皆様には心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

通りを渡る時は右・左をよく見て車に注意してね

総務・広報部会・永尾和義部会長

## 「水消火器使用」防災訓練

R3.3.7 (日)



消防団さんいつもありがとうございます



嬉野消防署予防係長  
にしさん



予防係まつながさん

湯野田区民・消防団第4分団一5の皆様、総務広報部会員のご協力により訓練を実施しました。①火事を周囲に知らせる②火元から3m離れ、燃えている物へ向けホウキで掃くように噴射する等、消防署員さんがとてもわかりやすく説明して下さい充実の1時間となりました。皆様ご協力ありがとうございました。



消防団さんいつもありがとうございます



総務広報部会員さんによる受付