

## 山歩き “信州志賀山”

8月11日(祝)※

vol.  
216

保健体育部



イワハゼ



よしっ、もうひと頑張り



きれいな大沼池



神頼み…



かりんとうパワー!!



お〜い! こっちこっち

山頂



いざとなったらお願いね



タテヤマウツボグサ

渋池



まだまだ余裕の表情



イワショウブ



池塘(ちとう)を歩く



ウメバチソウ



ラジオ体操でストレッチ

今年も山の日に合わせて、春川純一先生による山歩きを実施しました。  
酷暑の今夏は、少しでも爽やかに山頂をめざそうと標高 2,037mの花の百名山  
信州志賀山(しがやま)を選び、8月4日に「山歩きの心得」で基本を学んでから、いざ本番に臨みました。  
台風一過で天候はバッチリ! 9時間睡眠で体調もバッチリ! 先生が無理のないペースで引っ張ってくれます。  
池のほとりでは山野草を眺め、会話を楽しむ余裕もありましたが、途中から木の根を超えて、ロープにつかまり  
参加者同士で手を貸し合う場面が多く見られるようになりました。先生お気に入りのかりんとうで栄養補給し、  
深いブルーの大沼池を見下ろし、裏志賀山では神様に手を合わせ…さあ、半田チーム35名の運命やいかに!

# 志賀山山頂到着！ 標高2037m

ジャ〜〜〜〜ン！



遠くに妙高山を望む

時々急斜面や  
かなり高低差のある  
難所もありましたが  
参加者全員で  
助け合いながら、無事に  
完登する事が出来ました！



志賀山の山座同定盤



下山後は近くの温泉施設へ！  
ほたる温泉の源泉を引いている  
志賀パレスホテルで、山歩きの汗  
を流してさっぱり♪  
みんな無事で良かった良かった。

## そばの種まき ～こどもの笑顔創造プロジェクト～

8月4日(金)※



朝7時、気温は既に30℃を超えそうな暑さとなっています。その中で、今年も恒例のそばの種まきを鏡が沖中学校ボランティア委員会の生徒14名と先生、地域ボランティアの方々と力を合わせて行いました。今年は、防草用マルチを使い赤いそばのエリアをこしらえました。シートに穴をあけ、ひとつずつ種を入れる地道な作業を中学生が担当してくれました。また、希望が丘交差点付近には白と赤のそばを利用したアート畑を作りました。作品は、側道脇の階段を登るとご覧いただけますが、テーマは秋の開花まで「ひ・み・つ」です。ただ、少し気がかりなことがあります。長く続く酷暑と記録的な水不足、さらにはお腹を空かせた鳥たちの目撃情報も寄せられています。毎日の通勤途中、気にしながら雨を待っています。そして、今年も匿名の方からスイカを2個差し入れていただきました。汗を流したあとは格別の美味しさ、ありがとうございました！

# 初めてでもわかるスマホ教室

福祉交流部

8月24日(木)



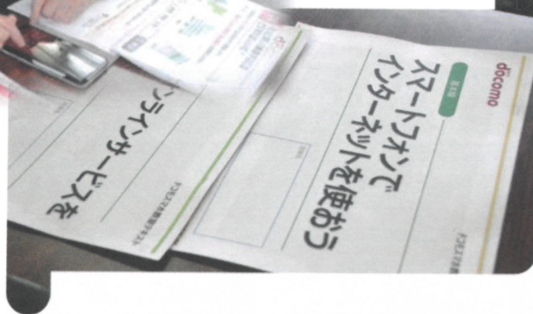
## スマホ教室 時間割

1時間目 8/24(木)

インターネット WiFi

2時間目 9/6(木)

アプリ あんしん安全



昨年好評だった「スマホ教室」を、今年もNTTドコモの協力をいただき選べる2回コースで開催しました。今回は「持っているけど電話だけ」「ネットはどうも怖くて…」といった方への内容です。実際に検索画面にタッチしてみて「これは便利だわ!」「使わなきゃもったいないねえ」と、参加者もアップデート完了です👍

# 『人生 100 年時代に備える』お金について

8月24日(木)

お金を育てよう

講師:小日向由美子さん



通勤途中の GS の値段の変化に驚愕するのは自分だけでしょうか?物価高の文字に慣れてしまっている今日この頃ですが、将来の資産形成の参考にと、今回初めて FP の講師の方を招きセミナーを開催しました。セミナーのキーワードは「お金を育てよう!」。(…ん?お金って育つの?) 小日向先生のお話はテンポよく、とても分かりやすく、「なるほど!」と思う部分がたくさんありました(もっと早く聞きたかった)。NISA・iDeCo・ふるさと納税・保険制度等など、お金について詳しく知ることが出来た有意義な時間でした。まずは自分に合ったものを選択し、そして一歩踏み出すことが大切です🌟。

# アクアパークへGO!

## 子ども会・PTAの役員さんへ耳より情報

アクアパークでは、10名以上参加者がいれば入場料の割引と送迎バスが無料で利用できます。夏の暑い1日を楽しく過ごすにはベストな場所でした。各子供会でもご利用できますよ。



8月3日(木)

8月8日(火)



## 半田コミセン利用サークル紹介



### 半田民友会

メンバー募集中!

【活動内容】 民謡の唄・三味線・太鼓  
【活動日】 毎週木曜日 19時～21時  
【会場】 集会室 【見学】 可

毎週木曜日夜 7:00～9:00 までの 2 時間楽しく民謡をしています。初心者の方でも楽しく仲良くコミュニケーションを図りながら少しずつ前進しましょう!



### BEANS

メンバー募集中!

【活動内容】 BEANS  
【活動日】 毎週水曜日 19時～21時半  
【会場】 体育館 【見学】 可

メンバーは 18 人。30 代から 70 代と幅広い年齢層で活動しています。とにかく楽しくをモットーに練習しています。バレーのレベルは全く関係なくただただ笑っておしゃべりして、ゲームを楽しむだけ。非常にシンプルです。皆さんも参加してみませんか?

お問い合わせは半田コミセン事務局 22-5999 まで

## これからの予定

|           |             |
|-----------|-------------|
| 9月6日(水)   | スマホ教室 part2 |
| 9月24日(日)  | 半田地域親善大運動会  |
| 9月27日(水)  | 寿会          |
| 9月30日(土)  | 陶芸教室 2回目    |
| 10月6日(金)  | 夢の森公園ハイキング  |
| 10月10日(火) | ゴルフコンペ      |

## あとがき

例年8月から9月にかけて、新潟県は台風が近づくとフェーン現象となり、山から吹き下ろされる湿気のない南風で気温が上昇することがありました。それでも台風が過ぎれば青空と共に朝晩の涼しさも戻ってきましたが、今年はことごとく過去の記録が異常値で更新され続けています。

でもそんな中でも通常を取り戻そうと4年ぶりに各町内会の夏の行事も再開されるところが増えてきました。半田コミセンも地域住民が一堂に会し、笑顔が溢れる秋の運動会の開催を決定し、準備を進めております。

多くの地域の皆様の参加をお待ちしております。【板羽】