



第164号 令和4年1月1日 地域に集う、みんなの笑顔

小佐野公民館



だより



発行責任者 佐藤貴之(所長/公民館長) 【☎】 23-5037 【FAX】 23-1529

【編集・発行】小佐野公民館(小佐野地区生活応援センター/小佐野コミュニティ会館)



新春特別企画



小佐野小学校出身!

現役 Jリーガー
(J1 ヴィッセル神戸)

きく ち りゅう ほ
菊池流帆 選手

出身地
ポジション
背番号
【経歴】

岩手県釜石市(向定内)
DF(ディフェンダー)
17番
小佐野小学校→釜石中学校
2012 青森山田高校
2015 大阪体育大学
2019 J2 レノファ山口 FC
2020 J1 ヴィッセル神戸へ
(バリバリのレギュラーとして活躍中)



*2021 Jリーグの優秀選手に選ばれる!

菊池流帆(きくち りゅうほ)選手

小佐野小学校からサッカーをスタートさせるが、釜石中学校2年生の時に東日本大震災に遭遇した様々な出来事にサッカーを断念するが被災地を訪問した三浦知良選手や多くの支援に係わった選手と、一緒にプレーしたことで再びサッカーへの情熱が沸き上がる。

そして、その年見た全国高校サッカー選手権で青森山田高の試合に感銘を受け、セレクションを受けるも不合格、悔しさをバネに一般受験で同高校へ進学する。

一番下のDチームから並々ならぬ努力を重ねて、トップチームへ上り詰め、高校3年生のインターハイではベスト4入り、優秀選手に選ばれる。冬の選手権でも大会優秀選手となり高校日本選抜に選ばれる。卒業後は大阪体育大学に進学して、3年生時にはユニバーシアード台北大会の日本代表となり、優勝メンバーの一員となる。

その後、J2 レノファ山口から2020に、J1 ヴィッセル神戸に加入し、ALC(アジアチャンピオンリーグ)出場を決める圏内のJ1で3位となり、自身も初となるJリーグ優秀選手に選出された。

質問: どうやったらディフェンスがうまくなりますか?(3・りょうが)

流帆: 毎日、練習することと、負けたくない気持ちをつねに持つことが大事だよ。



流帆選手にきいてみよう!

質問: 自分はヘディングが苦手ですが上手くなるには、どうすればいいですか?(6・はるなり)

流帆: とにかく練習と自分の最高到達点を知ること。

質問: 小学校の時、一番がんばっていた練習はなんですか?(3・らいと)

流帆: とにかくドリブルを毎日やったよ。



質問: ヴィッセル神戸を選んだ理由を教えてください。(3・しょうと)

流帆: 日本代表になりたかったから
(スキルをあげるのは、このチームだとおもったから)



質問: 小中学校の時の勉強は好きでしたか?(3・はるき)

流帆: 理由はないけど、国語と体育は好きだったな~(^.^)V。

質問: 小学生の頃は、どんな自主練習をしていましたか?(4・はるき)

流帆: 自分の得意なドリブルをずっとしていたよ。



これからも、小佐野公民館(小佐野地区生活応援センター)は、菊池流帆選手を応援します。
来月号から流帆選手の近況など報告しますので、期待してください。

あけましておめでとうございます！

昨年は、コロナ、コロナの一年でした。
 地域の皆様には、いろいろな制約をお願いする事が多く、ご協力頂いたことに大変感謝しております。
 また、地域課題については、各町内会の方々が一緒に働く事の『協働』を実践して頂き、誠にありがとうございました。
 今年は、コロナを吹っ飛ばす元気な身体と心で地域一体となり頑張りましょう。
 私たち職員一同、皆様と一緒に小佐野地域を盛り上げていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。
 小佐野地区生活応援センター職員一同

あけましておめでとうございます！

“地域の核、生活応援センターと共に”少しずつ日常の生活が戻りつつある中、突然5番目の新型コロナ「オミクロン」入国と感染拡大に、ただならぬ不安を抱きながら令和4年が始動しました。
 地域会議は二年目に入る「協働」を小佐野地域の核である生活応援センターと19町内会が一つになって着実に見える行動として進めて行きたいと思います。
 皆様のご支援ご協力を宜しくお願い申し上げます。
 2022年が幸多き明るい一年でありますよう祈念し念頭の挨拶と致します。
 小佐野地域会議 議長 黒田 至

かんり えいようし 管理栄養士 まさき の食トレワンポイント

みなさん、正月と言えば「おせち」ですね！
 おせちは、めでたさを重ねるという意味合いで重箱に入れ、縁起のよい食材が詰められています。
 健康は日々の生活習慣の積み重ねです。
 皆さんの日々の生活習慣はいかがでしょうか。
 今年も笑顔で1年過ごすために、健康のおせちを参考に何かにチャレンジしてみませんか？

健康一の重／食生活

- 1日3回の食事をとる
- 食事バランスに心がける
- 塩分は控える

↓

健康二の重／運動

- 1日＋10分身体を動かす
- 筋肉を意識して運動する

↓

健康三の重／健診・通院

- 健康診査、がん検診を受診する
- 歯医者さんには、定期的に受診する
- お医者さんには、必要時に受診する

ずっと笑顔で過ごすためには、休養も大切です。
 周りの人と息抜きの時間をつくり、健康のおせちを参考に楽しく過ごしましょう！

ご注意下さい！

【高齢者・小児のインフルエンザ予防接種費用の助成期間の延長します】
 令和3年12月28日(火)
 ↓
 令和4年1月31日(月)まで延長します。

保健師 あやちゃん からの一言！

皆さま、あけましておめでとうございます。
 昨年は皆さんにとってどのような年だったでしょうか？
 良い年だった方、そうでなかった方も、今年は昨年より良い1年となるよう願っています。
そして、良い1年を過ごすためには、まず健康から！
 年末年始は、イベントが続いたり、寒さから家で過ごす時間が多くなったりと、体重が増えやすく、筋肉は減りやすい時期です。
 1. 毎日の体重/血圧測定/バランスの取れた食事と減塩を心がけ/お酒はほどほどにすること。
 2. 血圧測定
 3. バランスの取れた食事と減塩を心がけ
 4. お酒はほどほどにすること
 5. 適度な運動でストレスを溜めないこと
 6. 決めた時間に起きて寝るなど規則正しい生活をする
 何でも、1つからでも、良い習慣を継続することでより良い健康を保ち、健やかに2022年を送りましょう！
 小佐野センターでは、健康に関する相談も受け付けておりますので、お気軽にご相談ください。

第3回 釜石市公民館対抗 ニュースポーツ大会

小佐野公民館 総合優勝

昨年12月5日に行われた、公民館対抗のニュースポーツ大会に於いて、『小佐野公民館』が総合優勝しました。
 参加された皆様、応援して頂いた皆様、お疲れ様でした。

小佐野公民館 イルミネーション点灯中

昨年の12月13日にイルミネーション点灯式が華々しく開催されました。
 今年は1月15日(土)まで点灯しております。
 是非、ご覧に来てください。

センター行事

参加される場合は、マスクの着用、検温、消毒にご協力下さい。

はまゆり健康づくり教室	1/24(月) 14:00～15:00
(申し込みが必要)	
地域サロン『よったんせ』	1/27(木) 13:30～15:00
健康そだん (土日を除き随時対応)	

* コロナ感染の状況により、電話での相談になる場合があります。

全て、場所は小佐野公民館です。

放課後ひろば&釜石高校 SSH

小佐野小学校と釜石高校 SSH の生徒さんがクリスマス交流会を行いました。
 当日は、一緒に勉強をしたり、ゲームをしたり楽しい時間を過ごしました。
 普段、交流を行うことのない小学生と高校生が触れ合うことで、お互い何かを感じてくれればと思います。終始、笑顔でしたよ～(^^)

小佐野公民館 門松設置しました！

門松(かどまつ)
 お正月に家の門の前などに立てられるお正月飾りで、古くは木のこずえに神が宿ると考えられていたことから、門松は年神を家に迎え入れるための依代 (よりしろ) という意味合いがあり、この松門を目印に降臨してくると言われています。
 門松飾りは、地域によって様々で
 1. 江戸期には松の先を切らずに地面からそのまま家の二階屋根まで高さのものが飾られていた。
 2. 兵庫県の西宮神社では十日えびすの宵宮で市中を巡幸するえびす様に葉先があたらないよう、松を下向きに付け替えて「逆さ門松」がある。
 3. 兵庫県神戸市の生田神社では、水害で倒れた松の木が社殿を壊したとの言い伝えがあり「杉盛り」を飾る。
 この他にも様々な門松の形態があり、これは各地域で語り継がれている歴史や文化の違いによるもので、お正月の機会にいろいろ調べてみるのもおもしろいですよ。

年末大清掃のお礼

昨年、12月21日(火)自主活動グループと小佐野町内会のご協力により、公民館の大清掃が行われました。
 昨年はコロナ禍で行われなかったため、2年ぶりの大清掃でしたが、多くの方々の参加により、無事、あかを落とし新しい気持ちで新年を迎えることができました。
 本当にありがとうございました。