

コンパル

通信

笹目コミュニティセンター

第88号 2019・4



笹目交番 オープン

3月16日、コンパル駐車場に建設中だった藤警察署笹目交番がオープンしました。笹目橋のそばにあった旧「笹目橋交番」を移転させたものです。笹目地域の中心付近に位置していて、より身近な親しまれる交番となることでしょう。

住所：笹目3-20-38 電話：048-421-3122

コンパルの由来

友達、仲間を意味するパル(PAL)とコミュニティの略コム(COM)をあわせた造語です。

●笹目地区(3/1現在)：面積2.96Km² 人口20,413人(男10,832人 女9,581人) 9,328世帯

～コンパル講演会&ミニコンサート～

2月17日(日)、恒例のコンパル講演会&ミニコンサートが開催され、寒い中たくさんの来場者が熱心に聞き入りました。



講師：海原純子さん

(心療内科医、日本医科大学特任教授)

講演の前に行われた「ミニコンサート」は、ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロの弦楽“三重奏”という珍しい編成で、MCを務めたヴァイオリンの安藤梨乃さんは音大の4年間、埼玉県の奨学生だった経歴の持ち主で、キャラ良し、音楽も良しで、大いに聴衆を楽しませてくれました。(まさにストレス解消!!)

講演

「自分らしく生きる」

◆講演要旨

*今日はストレス社会、これをうまく乗り切っていくことが極めて大事で、身体を元気にすることで知られる「NK細胞(ナチュラルキラー細胞)」は、**たった5分の気分転換で活発化**します。笑う、気分を良くする、幸せな気分になる、とかすればそれでいいのです。手を汚したら、洗ってまたきれいにするのと同じで、常に心がけることを皆さんにお願いしたいです。これでストレスを乗り切ることができます。

*また、健康生活の8か条

- ①タバコは吸わない
- ②過度の飲酒はしない
- ③朝ごはんを取る
- ④労働は9時間以内
- ⑤睡眠は6時間以上
- ⑥バランスの良い食事
- ⑦毎日身体を動かす
- ⑧ストレスを乗り切る

を私は挙げています。このうち該当が4項目以下だと問題があり、逆に7つ以上だと望ましい生活をしているといえます。

*世の中には、「A型人間」：弱いのはダメ、歩くのが早い、とにかくよく働く、結果しか見ないというような人で、こういう人がストレスをつくり出します。また、「いい人」：周りからそういわれる、波風を立てない、自分を抑える、我慢するような人で…これがたまると「うつ」、や「心身症」になったり、または逆に「ブチ切れ」したりするということになります。

★いつも口角を上げ、笑顔をつくる習慣をつくと自分の健康にもいいですよ。



太極拳講座

～体幹を鍛えて筋力アップ～

1月16日(水)、市内の主婦ら19人が参加して太極拳講座(入門)が開かれました。

日本でも愛好者の多い太極拳ですが、もともとは中国武術の一つで、いまでは健康長寿の運動として広く普及しています。血管や筋肉を同時に動かす全身運動で、気や血液の流れを良くしてくれます。

静寂の中、心を無にして息を吸って、はいて、手と足を同時に動かすのは大変でしたが、講師のていねいな指導のもとどうにか形になりました。



笹目文化の集い

～ニューイヤーコンサート～

多目的ホール天井工事のため延期になっていた笹目文化の集い「クリスマスコンサート」が、1月27日(日)、笹目文化の集い「ニューイヤーコンサート」として開催されました。

出演は昨年度同様、明治大学マンドリンOB倶楽部のみなさんです。

第1部では、世界の音楽で綴る思い出のメロディを、第2部では、懐かしい昭和歌謡や、古賀政男さんの代表曲など40曲あまりを演奏して、満席の会場を沸かせてくれました。



チャリティーダンスパーティー



1月20日(日)にチャリティーダンスパーティーが行われました。

フォーメーションや車いすダンス、フリーダンスなど楽しいひと時を過ごしました。

参加費から必要経費を引いた8,691円を、社会福祉協議会へ寄付させていただきました。

パドルジャークス体操

～血液の循環を良くし健康体を作る～



2月21日(木)、「パドルジャークス」の講座が開催され、18人が参加しました。

パドルとは、長さ64cm、重さ200gの、しゃもじの形をした運動補助具のことです。適度の弾力があり持ちやすくなっていて、それぞれの体力、年齢にあわせて無理なく体を動かすことが出来ます。

最初はぎこちなかった参加者も、リズムに合わせて少しずつパドルを扱えるようになり、5曲目の最後にはDAPUNPの「U. S. A.」に挑戦し、少しだけ若返った気分になりました。



可愛いおひなさまが できました!!

毎年人気の「おひなさま花飾りを作ろう」講座が2月24日(日)に9人が参加して行われました。

先生の指導のもと、かわいいお内裏様が入ったすてきな作品ができ、みんな一足早い春を楽しみました。



さくらまつり

～笹目神社～

市内随一の桜の名所「さくら川」のそば、笹目神社の境内で行われるお祭り。楽しいゲームやクイズなど多数のイベントが行われます。春うららの1日を楽しんでみませんか。

- とき：4月7日(日) 午前10時～午後5時※小雨決行
- イベント：ビンゴゲーム、歌謡ショー、勇音太鼓 など
- 模擬店：甘酒(無料)、焼きそば、ヤキトリ、綿アメ、ポップコーンなど

さくら川の両岸、聖橋から下町橋の間には、3月31日～4月7日の1週間、ぼんぼりの灯りが点灯されます。



コンパルの新スタッフを紹介します。

4月1日よりコンパル事務局長に吉川友生次長が昇任し、新たに事務局職員として頼所博行次長、黒田富士雄さんが勤務することになりました。よろしくお願いいたします。

3月末で退職された田島幸雄事務局長、酒井真知子さんには大変お世話になりました。



ありがとうございました。

平成31年 埼玉県議会議員一般選挙 4月7日執行 期日前投票所のご案内

- 場 所：笹目コミュニティセンター (コンパル) 1階市民ギャラリー
- 期 間：平成31年3月31日(日)～4月3日(水)
- 時 間：午前10時～午後7時

※開設期間が短縮されましたので、ご注意ください。
 なお、イオンモール北戸田では平成31年4月4日(休)から4月6日(出)まで期日前投票所を開設します。開設時間は上記と同じです。
 *ご不明な点がございましたら、戸田市選挙管理委員会へお問い合わせください。

電話：048-441-1800 (内線606)

主催講座

〈申込みはコンパル事務局へ〉

◆頭の体操・心のいやし「大人のはじめてのピアノ」

- とき 4月15・22日、5月13・20日
6月3・10・17・24日
(全8回・月) 午前10時～12時
- ところ 3階 音楽室
- 対象 市内在住、在勤者
- 定員 20人 (10時～11時10人、11時～12時10人)
- 参加費 2,100円
- 持ち物 筆記用具
- 申込み 受付中

◆二人ヨガ「楽健法」体験

- (天然酵母パンと健康茶付き)
- とき 4月13日(土) 午後1時～4時
- ところ 2階 和室
- 対象 市内在住、在勤者
- 定員 30人
- 参加費 900円
- 持ち物 敷物、バスタオル、汗ふきタオル、飲み物
- 申込み 受付中

◆グラウンドゴルフ大会

- とき 4月21日(日) 雨天中止
午前9時～午後1時
- ところ 笹目東小学校校庭
- 定員 96人
- 参加費 300円 (当日集金)
- 持ち物 クラブ (持っている人)、運動のできる服装
- 申込み 4月2日(火) から先着順

◆ちまきを作ろう

- とき 4月21日(日) 午後1時30分～3時30分
- ところ 2階 キッチンスタジオ
- 対象 市内在住の小学生と保護者 (幼児も可)
- 定員 15組
- 参加費 600円
- 持ち物 エプロン、手ふきタオル、三角巾(バンダナ)、飲み物
- 申込み 4月3日(水) から先着順

開催

★笹目コミュニティ協議会総会：5月14日(火) 午後6時

★コンパルまつり：7月6日(土)・7日(日)

※1月～3月まで行っていた1階、3階の空調設備工事が終了して全ての部屋が使えるようになりました。工事中は皆様に大変ご不便をおかけしましたが、ご協力ありがとうございました。



利用バスのご案内

- ▼tocoバス 西循環・美笹循環
 - ・「コミュニティセンター」下車
 - ・「笹目東小入口」下車徒歩5分
- ▼西川口駅 ↔ 北戸田駅
 - ・「児童センター入口」下車徒歩5分
- ▼西川口駅 ↔ 下笹目 / 川口駅 ↔ 下笹目
 - ・「笹目東小入口」下車徒歩5分

コンパル・笹目コミュニティセンター
 戸田市笹目3-12-1
 TEL 422-9988 FAX 422-8220
<http://www.compal.jp>