



## 取り戻そう『地域の力！』

～年頭のあいさつ～

活気あふれる街瀬波まちづくり推進協議会

会長 斎藤 徳明

あけましておめでとうございます。希望に輝く新春を迎え皆様方の益々のご健勝とご多忙をお祈り申し上げます。

さて、この2年間は、新型コロナウイルス感染症に翻弄された年でした。全国的に新型コロナウイルス感染症の感染者数は減少傾向にありますが、完全に終息したわけではありません。ここにきてオミクロン株という感染力の強い新たなウイルス株が出現し、第6波の襲来もあり得ると専門家は警鐘を鳴らしています。当協議会においても、この2年間は新型コロナウイルス感染症の影響であらゆる事業(活動)を中止せざる得ませんでした。失われた2年間で『地域のつながり』『絆』『地域の力』が崩れかけていることに強い危機感を抱いております。この状態が続くなら『地域力』『自治力』が失うばかりか『まち協』の機能、存在感までも低下することは必至です。新型コロナウイルス感染症の終息は数年かかるともいわれています。私たちはウィズコロナということで、正しく恐れながら事業を可能とする環境作りが私たちに課せられた緊急課題と受け止めております。

### 『地域の絆、地域力』の再構築を！

コロナ禍の中でいかにしたら事業が展開できるか？実施するリスク、実施しないリスクについて徹底的に議論を深めながら、最後は自分たちの意思で判断することが求められています。住民自治の基本は自分達で『考え、決めて、実行』することです。今年は一歩前に踏み込む勇氣、決断が求められていると思います。もちろん、地域のご理解とご協力が絶対条件であることは当然のことです。例えば、従来のやり方を見直し、事業の縮小、人数制限、会場の分散化等を検討し、試行錯誤を繰り返してアフターコロナに繋げていくことが重要と考えています。人類は幾多の困難を乗り越えてきた歴史があります。歴史から学びながら困難に立ち向かう知識、知恵と勇氣が今一番求められていると痛感しています。難しい時代ではありますが、皆様のご理解とご協力をいただき『地域の絆』『地域力』を再構築しながら、普通の生活と皆さんの笑顔を取り戻すために全力で取り組む決意ですので、1年間よろしくお願い申し上げます。

### ウェルネス村上からのお知らせ

ウェルネス村上では、村上市役所の介護高齢課からの委託事業ということで、毎月各町内の公民館などに出向いて、筋力アップや転倒予防のための運動、脳トレなどを行う、高齢者向けの健康体操教室「元気アップ教室」を行っています。このたび、まだ元気アップ教室を実施していない町内・集落にお住まいの65歳以上の方を対象に、参加費無料の体験会を2月2日(水)と2月8日(火)、いずれも午前10時から11時の間、瀬波地域コミュニティセンター2階会議室にて行います。興味のある方ぜひ参加していただきたいと思います。なお、参加される方は内履き、飲み物、タオルを持参の上、動きやすい服装でおいでください。

当協議会で毎月発行している瀬波まちづくり通信ですが、瀬波地区の皆さんにさらに親しまれよう、更なる瀬波地区の情報発信を行い、より地域密着型になるようにグレードアップを図るべく企画中です。なお、当協議会の4つの各部会から選出された編集員が瀬波地区の町内及び集落に取材に伺いますので、その節はご協力お願いします。

# 委員対象研修会を開催しました

7月に行った役員対象の研修会に続き、12月3日(金)に瀬波まち協の委員対象に研修会を行いました。

今回の研修内容は役員を対象にした研修会でもテーマにしました「なぜまち協が必要なのか」のほかに、2年間新型コロナウイルス感染の影響で事業ができなかったことを踏まえ、ウィズコロナにおいてどう事業をしていくべきかについて、都岐沙羅パートナーズセンターの齋藤事務局長を講師に招いて行いました。

当日は22名の委員が出席して、皆さん齋藤事務局長の話を真剣に聞いていました。



## 寺澤保健師の + 保健師通信 +

### ○新年のご挨拶

みなさん、あけましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。

昨年はコロナ禍ということもあり、地域になかなか出られない時期もありました。今年は積極的に地域に出向いてみなさんの話をお聞きしながら、瀬波地区のことを知っていきたいと思います。また、地区の健康課題を住民のみなさんに知ってもらい、みなさんと一緒に健康づくりに取り組めたら嬉しいです。

今年もよろしくお願いいたします。

### ～シリーズ「心の健康」②～

12月号に続き、今回はうつ病のサインについて紹介します。

シリーズ「心の健康」③  
に続きますのでお待ちください

#### 自分で気づくサイン

- 気分が落ち込む
- やる気が出ない
- 物事を決められない
- 集中できない
- 人に会いたくない
- 眠れない
- 夕方より朝方の方が気分、体調が悪い
- 自分を責め、価値がないと感じる

#### 周囲が気づくサイン

- 楽しみにしていた活動に興味がなくなる
- 食欲の低下や体重の減少がある
- 不安や焦りが目立つ
- 性格が急に変わった
- 疲れやすくやる気が出ない
- 慣れた家事や仕事を「自分にはできない」と手をつけようとしない

参考：うつ対策推進方策マニュアル

上記のような症状が **2週間以上、ほとんど毎日続いている**場合は、早めに医療機関や相談機関に相談しましょう。受診先や相談先に迷ったときは、お気軽にご相談ください。

### ○令和4年度の健康診査、がん検診の申込について

市では生活習慣病予防、がんの早期発見・治療、結核予防のため、健康診査を実施しています。

みなさんのお家に**ピンク色の封筒**は届きましたか？令和4年度の健康診査についての書類が入っています。市の健康診査・がん検診申込の調査は、**全世帯に回答・提出をお願いしています**。

※提出期限は**令和4年1月21日(金)**です。

村上市役所 保健医療課 瀬波地区担当保健師 寺澤茉奈 TEL: 53-2111 (内線 2441)

協議会事務局：村上市瀬波上町4番1号(瀬波地域コミュニティセンター(いこ〜て瀬波)内)

担当：高橋(村上市自治振興課自治振興室瀬波地域担当)

【TEL】53-2005 【FAX】53-5557(瀬波地域コミュニティセンター兼用)

【URL】<http://www.senami-machikyo.net> 【メール】[info@senami-machikyo.net](mailto:info@senami-machikyo.net)



(パートナー)のロゴマーク  
市民協働のまちづくり