

# 令和8年 新年号 田原交流センターだより

令和8年1月15日  
磐田市三ヶ野1045-3  
田原交流センター  
☎ 35-4269 全戸配布

あけまして おめでとうございます



令和8年(2026年)の年明けを迎え、新年のお慶びを申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、夏の平均気温が過去最高となりました。秋の季節も短くなり暑い夏が終わったらもう晩秋に感じる季節でした。なお、米不足から販売価格が高騰し、秋の新米価格も高値で推移し住民の皆さんはさぞかし苦労されたのではないかと思います。また、暑い夏の影響でどんぐりなどの果実の実りも悪く、このあたりでは心配なかったのですが、東北や北海道では、クマが住民のすぐ近くまで出没し襲われたといったニュースも多く流れ心配が絶えない状況が続いた一年でした。

今年は丙午(ひのえうま)。60年に一度の年で、停滞していた物事が動き出し、大胆な挑戦や大きな飛躍のチャンスが多く、活力と変革の気運が高まりますが、光が強い分、影も濃く本質が問われ、変化への対応力が重要になる年と言われます。(諸説あり) 地区の皆様に本年も健やかな良い年でありますように願っています。



## 年末恒例 しめ飾り教室

令和8年が  
良い年でありますように！

12月21日(日)、年末恒例の「しめ飾り教室」を開催しました。今回も田原地域づくり協議会と田原みどりの会の共催で行いました。講師は田原みどりの会の高尾光廣さんをお願いしてしめ飾り作りを教えてくださいました。

今年も神明中学校の生徒さんに準備段階から当日の作成補助まで関わっていただきました。前日の準備でのぎこちない動きと異なり、当日はてきぱきと作り手の方と一緒に作る作業姿に感動しました。

参加者の皆さんも慣れない作業に悪戦苦闘しながら、しめ飾りを完成させていました。幸福の神様を迎えるとされるしめ飾りによって皆さんに幸運が舞い込みますようお祈りしています。





# 年末大掃除大作戦

年末の忙しい中  
ご協力ありがとうございました

12月27日(土)日頃交流センターや体育館を利用している団体、サークルや自治会の皆さんと年末大掃除を行いました。

一年間の汚れを取り除き、すっきりとした気持ちで新年を迎えるためのもので、今回で5回目となります。普段手の届かない場所が次々ときれいになっていく様子を見ながら「気持ち良く来年も利用いただける。」と感じました。

年末のお忙しい中、大掃除にご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました。m(\_ \_)m



## 田原小学校

## みんなで応援！ 持久走大会

12月18日(木)に校内持久走大会を行いました。

今年度は、各学年で決められた時間の中で、どれだけの距離を走ることができるかを競いました。自分が決めた目標に向かって、最後まであきらめずに走り切る姿が見られました。また、異学年間で応援したり距離を計測したりし、周りの人と協力して取り組む力を伸ばすことができました。



## 田原幼稚園

## クリスマス会

12月16日(火)

田原幼稚園のクリスマス会に、待ちに待ったサンタクロースがやってきました！年長の子ども達みんなで相談をして、「なんで白い髭があるの？」「どうやっておもちゃを作っているの？」など、サンタさんに質問をし、優しいサンタさんの答えに目を輝かせていました。

その後、サンタさんから一人一人プレゼントをもらい、「何が入っているのかな？」とワクワクしながら大切に抱え、プレゼントをもらったお礼に歌のプレゼントを贈りました。夢いっぱい楽しい時間を過ごした子ども達でした。





## 2月22日(日) 田原芸能まつり 開催します！

田原交流センターや、田原地区内で舞踊や音楽を練習されている団体・サークルの皆さんに発表の場を提供するとともに、来場者の方々が交流を楽しんでいただけるよう、田原芸能まつりを開催いたします。

皆さんお誘いあわせの上、ぜひご来場ください。

※プログラムは別途回覧いたします。お楽しみに！



昨年の様子です



### 田原交流センター講座

#### 消しゴムはんこと筆文字で お正月飾り

11月26日、12月3日(水)6名の受講生を迎えて開催しました。

昨今の年賀状じまいの状況を考え、今回は色紙とダルマの2種類に消しゴムはんこと書を入れ、玄関などに飾っていただけるようにしました。

皆さん、思い思いの位置にはんこを押し書を書き入れ、素敵な作品が完成しました。きっと良いお正月をお迎えできたことと思います。



#### 新年に彩を フラワーアレンジメント

12月25日(木)13名の受講生を迎えて開催しました。

毎年恒例のこの講座はリピーターも多く、また、初めての方やお子様でも気軽に受講出来る講座になります。

先生の説明を聞きながら、一本一本丁寧に生けていき、素敵なアレンジメントが完成しました。

お正月の玄関が華やかになったことでしょう。



### 水車の里から No.7 ～地区長コラム～

#### 『熊』

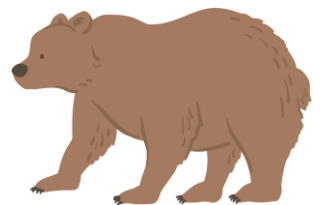
2025年を表す漢字は熊でした。

年の後半は毎日の様に熊の被害がテレビで報道されて、怖い場面の映像ばかり見ていたから熊の印象が強かった結果だと思われます。

気候の影響か人間の行った開発の所為なのか山奥で暮らしていける食料がないから人里に降りてきたらそこにあった柿が森のドングリより旨かったから。いままで人間は怖くて鈴がなっただけで逃げていたけど一度襲ったらそれほど怖くなかったから。今熊は明らかに人間を下に見ているとしか思えません。熊の生態はテレビや新聞の報道でしかわかりません。そして思考回路も熊に聞いてみないとわかりません。

熊がこんなに恐ろしい動物とはこれまで思ってもいませんでした。だから「森のくまさん」の歌やディズニーの「くまのプーさん」、熊本の「くまモン」などキャラクターのくまはどれも可愛いイメージのくまさんで親しみも大きかったのに人を襲っている熊とのギャップが大きすぎて同じものとは到底思えません。2026年は熊の被害の報道もなくなって熊のキャラがまた可愛く思えるようになってほしいと願います。

人間と動物が共存できる環境やシステムづくりが急がれるところだと思います。



## 健康寿命を延ばそう その2

12月12日(金)に田原交流センターに於いて「フレイル予防講座」が有りました。受講したきっかけは、同じ会社に居た方を買い物時見かけた際に、ここ数か月で腰が曲がり猫背状態でしたので声を掛けることが出来ず、あらためて「健康とは何か」を考える機会になったからです。

「フレイル」ですが、語源は英語のフレイルティ…老衰、虚弱… だそうです。フレイルとは年齢が上がることにより、筋力や心身の活力が低下した病態(病的な状態)を言います。少しオーバーな表現を使えば、「要介護一歩手前」の状態です。

健康状態を維持するうえで3つの柱、ポイントが有ります。

1. 栄養～食事 何でもおいしく食べられる
2. 身体的活動～筋肉量を維持する為に適度な運動習慣を持つ～しっかり運動する
3. 社会参加～社会とのつながりを持つ

です。これにもう一つ加えれば、お口の健康(口腔ケア)が有ります。

でも今から何ができるのか、始めればよいのか、迷いますよね。東京都では、①外出して日光に当たる ②今より10分運動量を増やす ③人と関わる ことを推奨しています。日常生活の中では、買物に合わせて、今より多く歩くと良いのではないのでしょうか。

6月に「きょういく」「きょうよう」という言葉を紹介させて頂きましたが、先般、ある方にそれ以外に、毎日 ①10人の人と話す ②100文字書く ③1,000文字読む ということを教えて頂きました。これは毎日です。なかなか出来ることでは有りませんが、自分に合うと思うことに、一つでも多く取り組んでいくことが健康寿命を延ばすことにつながるものだと思います。



## みんなの居場所 3世代ぶらっと



12月21日(日)田原交流センターにて開催しました。

この日は「よう子先生と遊ぶ楽しいクリスマス」  
ミトンシアターや楽器遊び、パネルシアターなどをしました。

子どもから大人まで、クリスマスのお話を聞いたり、歌を歌ったりして、楽しい時間を過ごしました。



3世代ぶらっとは、いつ来ていつ帰ってもOK!  
みんなでゆっくりのんびりおしゃべりを楽しみましょう。  
どなたでもご参加できます。ぜひ、お気軽にお越しください!

### 1月～3月の予定

- 1月18日(日) 田原交流センター
  - 2月27日(金) 西島公会堂
  - 3月15日(日) 田原交流センター
- いずれも午前10時～午後3時

