



令和2年1月1日現在	
総世帯数	1,423世帯
総人口	2,576人
男	1,219人
女	1,357人

### 鍛える

向島町会 水野 明美

年を重ねて、高齢者という枠の中に納まると、加齢による衰えですね、という言葉で老化現象が気にかかるようになる。

確かに年々、身に沁みる候が出てくるからだ。

関節が痛む。何でもないとこで躓く。今まで簡単にできていた事ができなくなる。ミスが多くなる。まごまごする。理解するのに時間がかかる。鍵をかけたか思い出せない。言葉や名前が出てこない。体が思うように動かないばかりか、脳も思うように働いてくれないという事なのか。

とにかく、これ以上衰えが進んでいかないように、せめて現状維持が保てるように、何かしなくてはいけないという事で、私はスポーツジムに通う事にした。

脚。大腿部。臀部。肩甲骨の廻り。腹部。上腕。それぞ

れの筋肉を、マシンを使って鍛える。

ウォーキング、バイクで有酸素運動をする。ストレッチで体を柔軟にする。無理をしないで何とか続いている。

先日新聞の「へくらしナビ」という紙面に、鎌田医師の、「さあこれからだ」という記事が載っていた。

今回の内容は、認知症の回復に努力した人に、「何が一番効果があったのか」と聞いたところ、「筋トレ」という答えが返ってきたが、それは科学的にも証明されつつあるもので、筋肉を動かすと筋肉から、マイオカインという物質が分泌され、認知症や、がん、うつなどを減らす可能性があるというデータがあるというものだった。

そうか。このまま筋肉を鍛えてゆけば忍び寄る衰えもゆっくりになるかもしれない。

家族や、近所の人達に迷惑をかけないよう、明るく元気に頑張ろうと思っている。

### 栄町公民館について

栄町町会 栄町町会長 公民館長

竹平 隆一

栄町公民館は昭和37年12月に竣工し、58年目を迎えるようとしています。古い建物です。天井、床、電気系統、水廻り等を手入れしながら現状維持しています。特に平成10年の成人の日の大雪の際には、前庭の屋根がつぶれそうになり、公民館役員総出で雪下ろしをして、先人が苦勞して建てた公民館を後輩に残すべく努力したところです。

公民館の登記は過去二代に渡り三名連記で登記してきましたが、平成31年1月に松本市より「地縁による団体」の認可を受けて登記を行いました。過去には司法書士事務所へお願いしましたが、町会予算もギリギリのため直接登記すべく法務局の相談窓口に行きました。最初の頃は剣もほろろで、どうなるかと思いま



したが都合六回目の提出で受理してもらいました。

登記に当たっては現在の三名の委任状、印鑑証明が必要ですが、死亡している場合の法定相続人の戸籍謄本、住民票、親族関係を示す書類等に苦勞しましたが、自分たちで手続きをしたため司法書士に依頼した場合の半額で済みました。

公民館活動は過去に「マレットゴルフ同好会」「カラオケ同好会」「睦会」等が有りましたが、高齢化に伴い「マレット」「カラオケ」は活動を停止してしまいました。今年度から、松本市社会福祉協議会が実施していた、ふれあい・いきいきサロン事業の制度を利用し、「睦会」を母体に町会サロンを開始し、第二地区生活支援員、町内の薬局、相澤東病院、町内の協力者等の支援を受けながら、活動を続けています。

### 第7回 健康ウォーキング& ボウリング大会開催!

令和元年12月1日(日)に、アピナボウル松本城山店において、参加者31名で楽しく開催しました。

ボウリング場周辺をみんなが歩いた後、一人2ゲーム投げ、女性には1ゲームにつきハンデ20を加えて、総合点で順位を競いました。日ごろの成果が発揮できた人、できなかった人、また自己ベストを出した人など、みなさんそれぞれ楽しんでプレーしました。



▲左から  
(3位) 小澤麻由美さん  
(優勝) 堀川春江さん  
(準優勝) 木下真吾さん



### 地域の宝を歩いて探してみよう

文化あふれる第二地区の歴史を学ぶ試みとして、2回目の「地域の宝を歩いて探してみよう2019」が、昨年の11月17日(日)第二地区の公民館・子ども会育成会・地域づくり協議会の共催で開催されました。第二地区は室町時代から続く深志神社など歴史あふれる建造物や文化財などが沢山あり、近年は、まつもと市民芸術館や美術館などの文化施設も整備され本市の文教ゾーンの一面に位置しています。

今回は、あがたの森通りから北方面を皆で歩いて見て回り「地域の宝を探す」企画をし、子ども4名、大人21名、総勢25名が参加しました。

昨年に引き続き、馬場家住宅の窪田雅之館長をお招きして、文化財の歴史や由来の説明をお聞きしながら、鈴木伊織の墓・伊織霊水、龍興寺、北向観音堂、源智の井戸、真綿稲荷神社、乾瑞寺跡地など14ヶ所を見て回りました。普段なかなか見ることのない文化財があることを知り驚かされることも当時の時代背景や町の歴史などに思いを馳せ



ることができました。子ども達、年配の方は、約2時間のコースで大変だったようです。子ども達はプレゼントを貰い疲れも忘れ喜んでおりました。一方参加者の最高齢は、87歳ということで驚きましたが、歩きながら史跡めぐりができた達成感と先人の偉大さを学んだり、再認識できたことから満足感が垣間見えた気がしました。

今後は、高齢化や人口減少が進む中、若い人たちの声も聞きながら地区は何ができるのかを考えたり、この催しを契機に第二地区における歴史や文化財を研究し守りながら継承していく組織の設置について話し合うなど、郷土の文化財を大切にす機運を高めたいことが大切ではないかと思われました。

### 交通安全教室開催

道路逆走、アクセルとブレーキの踏み間違えなど、特に高齢者による事故が社会問題となっている。

そんな中、去る十一月二十二日の『ふれあい健康教室』の中で交通安全教室が開かれた。この中で、特に高齢者が道路を横断する際の注意点を分かり易く解説して頂いた。

■横断前の左右確認 ■横断歩道がある場合は必ずそれを利用 ■余裕をもって横断する等。あらためて初心に帰り学習することが出来た。

### スポーツ吹矢の講習会の報告

12月5日、第二地区公民館と第二地区健康づくり推進員共催によるスポーツ吹矢の講習会が行われました。

スポーツ吹矢はNHKの朝の番組でも紹介された安全な健康スポーツです。その呼吸法による健康効果は、高血圧・糖尿病の予防。冷え性・肩こりの改善。脳の老化防止に美肌・ダイエット効果等と広範とのこと。また、いつでもどこでも出来るという手軽さが人気で、全国に1,300の地域支部を数えるまでに広がっ

又、夜間に歩行する際は自身自身の存在を他に知らせるため『反射材』を身に着ける事も重要な話も。皆さん、交通事故に遭わないよう十分気を付けましょう。



ているとのことでした。松本支部の3人の講師による指導により、筒と矢を手にした20人の参加者は楽しそうにタテ・ヨコ33cmの的に矢を放っていました。

### すすき川

もうすぐ節分。私の子どもの頃は夕方から夜にかけて、近所のおちうちから「鬼は外！福は内！」と、大きな声が聞こえたものでしたが、今では殆ど耳にしませんが、そういう我が家も義母の命日が二月三日ということもあり、それ以来豆まきの行事は無くなり、その代わり義母を偲ぶ供養の日となりました。

節分と言えば【恵方巻き】いつ頃から恵方巻きを食べる習慣になったか諸説ありますが、平成元年に某コンビニチェーンが恵方巻と名付けて販売を始めたのが始まりだとか。切らずに丸かじりする、恵方に向かって黙って食べるなど、食べ方にもうんちくがあるようですが、どんな食べ方をしようとも、幸福を願って食べることは決して悪いことではないと思います。ちなみに、今年の恵方は西南西。そこに向かって食べる人も多いことでしょう。

節分の翌日は立春。暦の上では春です。待ち遠しい春を迎える前の節分。みなさんはどんな節分を迎えるのでしょうか。(茅野)

