



令和 3 年 3 月 1 日現在
総世帯数 1,408世帯
総人口 2,533人
男 1,207人
女 1,326人

「天神サロンの会」発足

天神南小池町 公民館長
横山 和明

日本は加速度的に高齢化が進んでいます。全国各地の自治体は地域包括ケアシステムを構築し、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目処に「住み慣れた地域で人生の最後まで暮らすことが目的」として取組んでいます。その実現に向けた手法として「地域ケア会議」があり、松本市も積極的に推進しています。

我が町でも「天神サロンの会」を町会長とボランティア部会長の発案で設立し、早速「健康教室」を相澤東病院リハビリテーション科の理学療法士・作業療法士の親しみやすいご指導により2回開催することができました。感謝です。

1 回目は、運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態（ロコモティブシンドロームロコモ）が進行すると、将来介護が必要になる



リスクが高くなるので、いつでも元気な足腰にいるために、「片脚立ち」と「スクワットのロコトレ（ロコモーショントレニング）」を学びました。参加者は男性4名、女性5名でした。

2 回目は、認知課題と運動課題を両方同時に行うことにより、心身の機能を効率的にあげていくストレッチを12種類学びました。その後、グループに分かれコグニサイズ（軽い運動をしながら頭で計算やしりとりをする）を4種類体験しました。参加者は男

性3名、女性6名でした。とても非常に有意義な時間であり、毎日運動を継続しなければと強く思いました。

私は現在67歳ですが、私が小学生の頃は、我が町にも今という団塊の世代の方が大勢住んでいました。青山様は、大勢の子供がいて活気がありました。昭和、平成と時代の変遷と共に私より4歳年上の大勢いた団塊の世代の人たちは地区外に住居を移し、空き家が多くなり取り壊し駐車場が増えるばかりです。

現在、我が町では団塊の世代の方は皆無ではないかと思えます。現状の我が町の世帯数は40軒で高齢化が益々進んでいます。第二地区18町会の中にも高齢化と世帯数減少で困っている町会が多いのではないかと思えます。

松本市町会連合会「会報第25号」に掲載された「地域のあらし」を見ますと、深志中・深志北・深志南3ブロックの合計13地区で、町会数は182町会ありますが、高齢化率は、第二地区が37・5%と一番高い数値になっていきます。今後活動を継続していくためには、近隣町会との連携も必要ではないかと思えます。

すんきそばの効果 松本手打ち蕎麦 丸周 飯田町一丁目 丸山 尚之

そば屋を営んでいます。新型コロナウイルスの影響で酷いときは、9割を超える顧客の減少、平均でいえば4割減というところでしょうか。

そんなコロナ禍で昨年より注文が増えているメニューがあります。木曽地方の特産「すんき漬け」を温かい汁に入れた「すんきそば」です。当店の「すんき漬け」は開田高原の赤カブを仕入れ、保存しておいた昨年の漬け物を種として使った自家製です。すんき漬とは木曽地方の赤カブの葉を塩を全く使わず、植物性乳酸菌の発酵だけで作る酸味のある漬け物です。木曽地方はかつて内地地ゆえに塩は大変貴重なもので「米を貸しても塩貸すな」と言われていました。乳酸発酵のすんき漬けが受け継がれてきた理由です。

腸内には一千兆個以上の細菌が働いていて、まるでお花畑のようである「腸内フローラ」と呼ばれています。免疫細胞を活性化しウイルス等の病原菌から身



体を守って健康維持をしているということですが、すんきの乳酸菌そのものは体内に入っても留まることはなく、元々腸内にいる善玉菌を増やす効果があるそうです。また、塩を全く使っていないため食塩を制限されている方にも適しています。

当店の温かい汁の出汁には昆布のグルタミン酸、鰹節のイノシン酸、椎茸のグアニル酸、そこにすんきのコハク酸が加わり、うま味が増します。すんきの在庫も少なくなりました。機会があれば一度口にしてみてください。

コロナウイルスに特効薬はまだありません。結局は自分の持っている治癒力に頼むしかありません。それにはバランスのよい食事を取り、疲れやストレスを溜めず生活して生き抜いていきましょう！

退任のあいさつ



第二地区
地域づくりセンター
センター長
山田 正

この三月をもって第二地区地域づくりセンターのセンター長を退任することになりました。早いものでこの第二地区に着任して三年が経ちました。地域の皆様には、本当に同じ仲間のように接していただき、感謝に堪えません。この地区は高齢化率が高く、なかなか役員になり手もないことが大きな課題でした。そんな中でも住民同士は気よく仲睦まじく暮らしており、そんな姿に心から癒されたこの地区の素晴らしさに感嘆したものです。まだまだ居たい気持ちではありますが、年齢の関係で去らなければならず、非常に残念でなりません。これからはここ第二地区での楽しい思い出を胸に新たな地で頑張つて歩いていきたいと思えます。地区の皆様には本当にお世話になりました。ありがとうございました。



北源地町会三九郎

北源地町会長 筒井 完次

一月九日、前日までに集めた町内の松と第二地区の三九郎を中止した町会からの多くの松とダルマで鍛冶橋上流女鳥羽川左岸に、町内育成会長以下、小学生やその親、町内有志により午後二時より三九郎を作り始めました。竹の櫓の中は例年と違い松飾りですっぽいになりました。

午後四時半点火、周りの枯れ草に燃え移らないよう注意を払いながら、今年一年間の無病息災と新型コロナウイルスが早く収束することを願って、幽玉を焼いて食べました。



町会連合会からポッチャが寄贈されました

令和3年2月19日(金)に第二地区町会連合会から地域づくりセンター、公民館、福祉ひろばにポッチャ2セットが寄贈されました。

ポッチャはパラリンピックの正式種目になっており、若男女、障がいの有無に関わらず全ての人が一緒に競い合えるスポーツです。

今後、公民館でポッチャ大会等を開催して参りますので、皆様の参加をお待ちしております。また、町会などでお使用したい場合は公民館までお問合せください。



ふれあい健康教室報告
マンドリン演奏を
楽しみました

2月26日、ふれあい健康教室が行なわれました。場所はいつもの地区公民館1階の教養娯楽室に替えて広々とした2階の大会議室。コロナウイルス感染防止の配慮であるとのことでした。

当番町会の小池町が企画してくれた催し物はマンドリン演奏でした。5人のメンバーがお揃いの衣裳でステージに上がると、すぐに会場が春先取りの華やいだ気配に包まれました。

演奏される懐かしい曲に思い出をたどり、時には一緒に口ずさんで約40分間を楽しみました。



すすき川

「こだわる」という言葉は本来「小さいことに文句をいう」といったマイナスの意味に使うのだそうです。しかし最近「こだわりの一品」などとプラスの意味に使われることも多いようです。

「こだわり」というとどうしても二人の女性のことが思い浮かんできます。一人は、日本語で歌うことにこだわり世の殿方を魅了した越路吹雪さん。もう一人は昨年九月に九三歳で亡くなったシャノン歌手ジュリエット・グレコさん。彼女は黒髪と黒い衣装に徹底的にこだわったこと知られています。

この二人の歌唱法は、「歌は語るように。セリフは歌うように」です。グレコさんの歌を聴けば、誰でもフランス人が英語を習いたがらない訳がわかるというものです。興味のある方はYouTubeで視聴できると思いますので、是非検索してみてください。

そんな訳で今回は、このたび進学、就職を迎えられる若い人たちには「こだわり」という言葉を贈りたいと思えます。但し「過ぎたるは猶及ばざるが如し」です。(川上)