



館長の脳トレ教室

6月15日、鎌田町会公民館で、20人余りが参加して小嶋和好鎌田地区公民館長による「館長の脳トレ教室」が開かれました。この日は、最初に鎌田町会の二人の体力づくりサポーターと一緒にストレッチでからだをほぐしてから、館長による教室に入りました。

つまずき立ちや足腰のスクワット、ゲーとバーを交互にボクシングスタイルで突き出す動作など、手や足などのからだを使った脳トレから始まりました。「うまくできないのが脳トレになります」「やっていくうちにできるようになりますよ」という優しい声掛けに緊張もほぐれて、みんなにぎやかにチャレンジしていました。

次に、舌先やタコ唇のグルグル体操で口周りの筋肉をほぐすと、ゲーとバーを交互にボクシングスタイルで突き出す動作など、手や足などのからだを使った脳トレから始まりました。「うまくできないのが脳トレになります」「やっていくうちにできるようになりますよ」という優しい声掛けに緊張もほぐれて、みんなにぎやかにチャレンジしていました。

次に、舌先やタコ唇のグルグル体操で口周りの筋肉をほぐすと、ゲーとバーを交互にボクシングスタイルで突き出す動作など、手や足などのからだを使った脳トレから始まりました。「うまくできないのが脳トレになります」「やっていくうちにできるようになりますよ」という優しい声掛けに緊張もほぐれて、みんなにぎやかにチャレンジしていました。

6月16日、鎌田地区福祉ひろば主催のウォーキング事業「歩かま」が行われました。今回は初夏の風の中を、参加者25人が福祉ひろばから20分ほど歩き、松本広域消防局と渚消防署を訪れました。

松本広域消防局4階にある通信指令課では、松本広域圏の119番通報はすべてここで受けつけていると説明がありました。1日の受理件数は約80件から100件とのこと。室内みです。



突然、見学中に本物の通報が入りました。4人の担当者が一斉にヘッドセットを耳に当てます。室内の空気が一瞬で張りつめ、命を守る現場の重さが胸に迫りました。

熱戦! 球技大会

5月17日、鎌田地区球技大会が開催され、熱戦が繰り広げられました。



	野球	卓球	ソフトバレー		マレットゴルフ	
			フリーの部	T180の部	男性の部	女性の部
優勝	征矢野	井川城上区	征矢野	井川城中区	両島	征矢野
準優勝	井川城中区・下区	両島	高宮	高宮	征矢野	両島
第3位	高宮	鎌田	井川城中区	石芝	高宮	高宮

歩かま

松本広域消防局 & 渚消防署へ社会見学



鎌田地区
令和8年7月1日現在
総人口 19,805人
(前年比 -4人)
世帯数 9,718戸
発行者 鎌田地区公民館
公民館報編集委員会

福祉ひろば 保健師とピンコロ体操

福祉ひろばでは保健師の月岡さんによる「育児相談日」と「保健師在所日」が隔月で設けられています。「保健師在所日」は健康相談や血圧測定ができます。今年は、ひろば利用者がより相談しやすくなるよう「保健師在所日」をピンコロ体操と同日にする試みが始まりました。



ピンコロ体操は事前予約を必要とする人気の事業で、エルダー（生活総合機能改善機器）を使った様々なプログラム（呼吸法・イス体操・脳トレ・懐メロで歌って踊ろうなど）を活用して、参加者が楽しく健康づくりに取り組んでいます。エルダーの後は体力づくりサポーターによるストレッチや転倒予防運動なども行います。

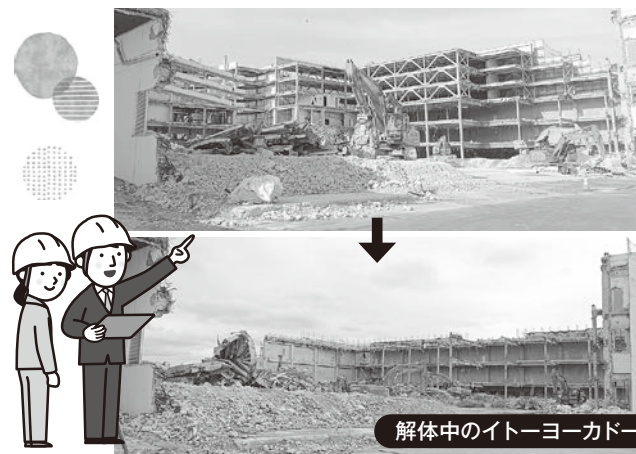
次回「保健師在所日」とピンコロ体操が重なる日は8月21日（金）だそうです。

家にこもりがちな方・運動不足の方・健康面で気になることがある方は、予約の電話を入れて福祉ひろばに出かけてみてください。

変わりゆく鎌田地区



建設中の月見橋



解体中のイトーヨーカドー

雑感

石油不足は今後どうなるのだろうか？
繊維・包装・容器・道具・建材・舗装等石油が燃料としてだけでなく暮らしのあらゆるところに深く浸透し、物質的な豊かさに慣れ、使い捨ての便利さへの依存がすっかり常態化してしまっていることに気づく▼スーパーを見ただけでも、ビニールハウスで重油を焚いて育てた夏野菜が一年中店頭に並ぶし、ほぼすべての商品が石油製品で包装されている▼1970年代に二度経験したオイルショックでは「省エネ」「省資源」という言葉も生まれたが、今回は備蓄の放出や補助金による価格調整の成果か、節約や簡素化といった声は聞こえてこない▼資源の枯渇と環境汚染の両面から対策を急がないと日本はもちろん地球が危ない。個々の意識が第一だが包装の簡素化やバイオ素材への転換、量り売りの復活など方法はあるはずだ▼「冬にスイカを食べるのが贅沢なのか、旬のものを汗を拭きながら食べるのが贅沢なのか？」昭和を知っている後期高齢者はこんなことを思い、酷暑日が一日でも少ないことを祈る!!

(小林睦和)

花苗を地域へ

6月4日、松本市緑化推進委員協議会より、希望した各町会へサルビアなどの花苗や肥料等が提供されました。

笹部町会ではさっそくプランターへ定植し、公民館前を鮮やかに彩っています。住み良いまちづくりの励みになります。

