

ひろばだより 378



令和8年9月1日発行
田川地区福祉ひろば事業推進協議会
田川地区福祉ひろば
TEL/FAX 28-1168

立秋を迎え、少しずつ日差しが柔らかくなりますが、残暑は少し続きそうです。水分、食事をしっかり摂り体調管理に気をつけましょう。心身のリフレッシュに、ひろばへお越しくださいね。

ふれあい健康教室 9月10日(木)10:00～

「お薬なんでも講座」

講師:米倉沙織さん(巾上ひまわり薬局)

健康相談もあります。

次回は、10月8日(木)です。



お手伝いは
日赤奉仕団さんです。

ヘルシーテラス

「百歳体操」 9月4日(金)10:00

持ち物:水分、タオル おもりを付け



ゆっくり
動かして
無理なく
筋トレ

10月2日(金)は、湧水巡りをします。

9:30 田川地区福祉ひろば集合

持ち物:水分、タオル

ひろば喫茶 ボランティア部

9月25日(金)9:30～11:30

田川小学校4年生と交流をします。

何をするかは、当日のお楽しみ。

交流のあと喫茶になります。

参加費¥100

田川いきいきサロン

9月29(火)10:00～田川公民館

「認知症^{かける}×」

講師:一之瀬脳神経外科病院

詳細はルート19(回覧)をご覧ください



たがわチャイルド

9月17日(木)10:00～

『ミニ運動会』



・申込不要



バス研修

「軽井沢絵本の森美術館」

9月3日(木) 集合 8:15 田川公民館

参加費¥3500

*健康づくり課保健師による相談日のお知らせ! 9月10日(木)午前・17日(木)午前です。

9月



ひろばの活動紹介＜歩こう会＞毎週金曜日。ひろば行事への参加や、ウォーキングに出かけます。興味のある方は、お問合せください。

日	曜	ひろばの行事 ◆印とサークル活動は参加自由です	サークル活動		その他の行事・会議等
			10:00	13:00	
9/1	火				0840 ラジオ体操
2	水		健康体操	創作手まり教室	
3	木	バス研修			0840 ラジオ体操
4	金	◆ヘルシーテラス 10:00～			
7	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	
8	火	◆絵てがみ 10:00～			0840 ラジオ体操 認知症 × (田川公民館)
9	水		健康体操	雀の会	
10	木	◆ふれあい健康教室 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日			0840 ラジオ体操
11	金		歩こう会		
14	月	◆スポーツボイス 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
15	火	◆ウェーブリング 13:30～			認知症 × (田川公民館)
16	水	田川小 5 年生交流(絵てがみ) ◆紙の日 10:30～ いきいき健康ひろば合同(南部)	健康体操		
17	木	◆たがわチャイルド 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日			0840 ラジオ体操
18	金	◆リエンの会 13:30～	歩こう会		
21日(月)～23日(水) ひろばお休み (敬老の日・国民の休日・秋分の日)					
24	木	児童センター交流会 15:20～ 地区生活支援員在所日	趣味の会		0840 ラジオ体操
25	金	◆ひろば喫茶 9:30～			
28	月	田川小1年生交流会(お手玉) ◆ラク～ナ体操 10:00～ ◆クラフトの日 13:30～			
29	火	◆田川いきいきサロン 10:00～			0840 ラジオ体操
30	水		健康体操	雀の会	
10/1	木		趣味の会		0840 ラジオ体操
2	金	◆ヘルシーテラス 9:30～			
5	月	◆ラク～ナ体操 10:00～		ふるさとの会	認知症 × (田川公民館)
6	火	ひろば後期企画会議 14:00～			0840 ラジオ体操
7	水		健康体操	創作てまり教室	
8	木	◆ふれあい健康教室 10:00～ ◆健康づくり課保健師相談日			0840 ラジオ体操

たがわチャイルドひろば

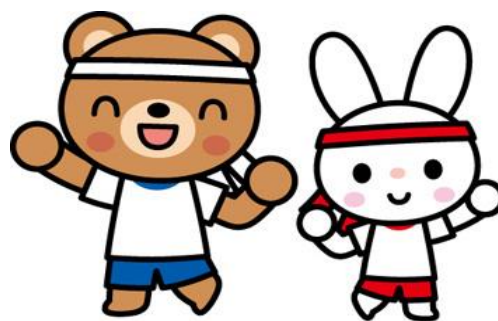
☆ 9月の予定は



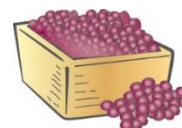
9月17日（木）
午前10時から
「ミニ運動会」

まだ暑い季節ですが、涼しいひろばで
思い切り、からだを動かしましょう！

★申込不要
持ち物：飲み物



伝統食・・・ホウトウについて



松本地方では、旧暦の8月7日に七夕を行う家が多い。

中庭の軒下に竹を立て、七夕の歌や願い事を書いた短冊、色紙で切った投げ網提灯などを飾る。
また、七夕人形を飾り、季節の野菜や果物を供え、夕飯にはホウトウと旬の野菜の煮物を供える。

ホウトウと旬の野菜の煮物は、松本地方の七夕に伝えられる特徴ある食べ物である。また、まんじゅうを供えるところもある。ホウトウとまんじゅうは小麦製品であり、小麦や野菜、果物の収穫感謝であることがわかる。

七夕に旬の作物を供えるのは全国各地に見られ、「七夕さまは初物好き」などという。

<材料>

☆ホウトウ（市販品） ☆あんこ ☆きな粉



<作り方>

- ①ホウトウを茹でて、冷ましたものに水をかけ、くっついたホウトウをほぐして、水をよく切る。
- ②ボールに入れて、あんこ、またはきな粉と絡める。ホウトウは切れやすいので、箸ではなく手で混ぜることがポイント。

小麦粉を練ってざっくりと切った麺を野菜と共に味噌仕立ての汁で煮込む、山梨県の郷土料理とは別物です。松本のホウトウは、あんこで絡め、少し冷やして食べる清涼感のある甘い食べ物で

駐車場が少ないので乗り合わせてきてね。

田川地区福祉ひろば TEL28-1168

熟年体育大学 いきいき健康ひろば

NPO法人熟年体育大学リサーチセンター主催
信州大学スポーツ医科学教室 監修
松本市 後援



会員募集

へえー、あの有名人も
やってるんだ



「10歳若返る！インターバル速歩」

1日1万歩では効果なし!?

近年の研究で、通常のウォーキングだけでは筋力・体力の向上、健康改善はあまり見込めないことがわかってきました。そこで開発されたのが「インターバル速歩」です。個人の体力に応じた強度でゆっくり歩きと速歩を繰り返す運動方法で、5ヶ月間で体力10%UP、生活習慣病が20%改善します。NPO法人熟年体育大学リサーチセンターではこの科学的根拠に基づいたインターバル速歩を指導しています。最近、NHK「あさイチ」、「あしたが変わるトリセツショー」でも取り上げられました。



[インターバル速歩とは?]

【対 象】 松本市にお住まいの方・自立歩行が可能な概ね40歳以上

【場 所】 各地区福祉ひろば(行われていない地区福祉ひろばもあります)

【募集期間】 9月4日(金)～9月25日(金)

【会 費】 11,000円/年 (ひと月約1,800円)

【期 間】 2026年10月～2027年3月

【内 容】 ① 体育館で、体力測定・血液検査

② 日常は熟大メイト(活動量計)又はスマホを使ってインターバル速歩トレーニング

③ 毎月1回、地区福祉ひろばで、データ転送・運動個別相談など

※熟大メイトに蓄積されたトレーニングデータのグラフ返却

④ バスハイク、ウォーキングイベントなど(イベントによっては参加費が必要です)

※参加は任意

⑤ 年間運動量、体力測定結果などの評価

【申込方法】 お近くの福祉ひろばで募集資料(封筒)をご確認ください。

(ご不明な点等は下記にお問い合わせください)



iPhoneをお持ちの方は熟大メイトの代わりに活動量計としてご利用できます。リアルタイムでトレーニング結果の閲覧やアドバイスを受けることができます。



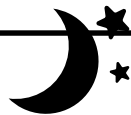
[iOS専用アプリ]

日中忙しい方のために…

「夜コース」もあります

第2・4金曜日 午後6時～7時

詳しい内容はお問い合わせください。



NPO法人熟年体育大学リサーチセンター

電話 0263-37-2697 (平日9:00-16:00)

メール jtrc@shinshu-u.ac.jp

令和8年度 いきいき健康ひろば田川地区 半期スケジュール

月	日	曜	時 間(予)	(集合)場 所	内 容
4	10	金	9:00～12:00	南部体育館	体力測定
	27	月	9:30～12:00	スカイパーク	春のスカイパークウォーク
5	21	木	9:30～12:00	アルプス公園	アルプス公園ウォーク
	22	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
	29	金	終日	山梨県	【バスハイク】:山中湖(有料)
6	3	水	9:30～12:00	朝日村	朝日村探索ウォーク
	16	火	9:30～12:00	里山辺	里山辺ダムウォーク
	23	火	9:30～12:00	市内	湧水巡り
	26	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
7	24	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
8	28	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
9	2	水	9:30～12:00	四賀地区	会田宿探訪
	9	水	終日	大町市	塩の道(仁科神明宮)
	16	水	13:30～15:00	南部体育館 (仮)	第三・白板・田川地区合同で歩くフォームの確認や実践的にインターバル速歩を行います。(データ転送含む)
10	9	金	9:00～12:00	南部体育館	体力測定
	28	水	終日	詳細後日	【バスハイク】
11	4	水	9:30～12:00	光城山	光城山に登ろう！
	16	月	9:30～12:00	新村地区	新村地区を歩く
	24	火	9:30～12:00	弘法山	弘法山まで歩こう！
	27	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・体力測定結果返却
12	2	水	9:30～12:00	市内	市内ウォーク
	25	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
1	6	水	9:30～12:00	市内神社	新年神社巡り
	22	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
2	26	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)
3	3	水	終日	下諏訪	電車でGO！ 春宮 秋宮
	15	月	9:30～12:00	四賀地区	福寿草ウォーク
	23	火	9:30～12:00	島立地区	松本市歴史の里
	26	金	13:30～15:30	田川地区福祉ひろば	データ転送・運動指導・軽運動(筋トレ、ストレッチなど)

✦ 体育館でインターバル速歩合同トレーニングをおこないます！ ✦

初心者
大歓迎

最近歩けて
いない

皆で一緒に
歩きたい

歩くフォームを
見てほしい

歩き方に
不安がある

熟練者
大歓迎

月別にテーマをもうけ指導をおこないます！(ひざ・腰痛予防、筋トレメニュー、各種ストレッチ)

【時日・場所】 9:30—11:00 木曜日： 南部体育館 11/19、12/17、1/21、2/18、3/18

金曜日： 梓川体育館 11/13、12/11、1/8、2/12、3/12

【持ち物】 動きやすい服装、シューズ、タオル、飲料(スポーツドリンク、牛乳など)

※予定のイベントは、追加、変更または中止になる場合もあります。直近の詳細は会報誌「てくてく通信」でご確認ください。