



健康寿命延伸都市松本 ふれ健の多様化

令和3年5月1日現在
世帯数 : 833世帯
人口 : 1520人
男 : 736人
女 : 784人

ふれあい健康教室は、今まで講師あるいは住民が一芸を披露、ヨガ・健康体操等を教えていました。これは続けて行くことが必要です。しかし同じ内容では飽きが来る可能性があります。

福祉ひろばに近年導入されたのは、エルダーシステムと呼ばれる生活総合機能改善機器です。

この機器は十数年前から歌と音楽を使って楽しみながら継続できるよう開発・提供されています。新型コロナウイルス蔓延の為、外出を控える等で高齢者のフレイルと認知症増加が懸念されています。

現在は大きな声を出すような事は控えずはなりません。が、この機器を使つてのふれ健は大いに役立つと考えられます。

この機器は現在約七五〇種のコンテンツを揃え、また3ヶ月に一回の更新をしてい

るとの事です。

全国では各地で健康寿命を長らせるような体操等が作られています。全国で選ばれたコンテンツは一部ここに追加されるとの事です。

現在は、日本音楽健康協会会員の指導で実施されています。

この機器は慣れれば一般の方でも扱えるとの事で今後の活用が期待されます。

ふれ健で主に行っているのは、映像を観ながら楽しく手足を動かす運動機能・認知機能向上のコンテンツです。

音楽に、一つ或いは二つの運動を組み合わせて行います。参加してみますと、皆さんと画面のテンポに合わせ



調子よく出来ます。しかし、時々テンポがずれて、苦戦する事があります。

これは愛嬌のようなもので、気にする事無く、画面に合わせ動き続けること、何よりも参加して楽しむのが一番です。皆さんも家で燻っていないで、大いに参加してください。

このエルダーシステムは、機能のほんの一部を使っているに過ぎません。音楽を使う、体を使う、目で見ると、カラオケ・ゲーム等を基本としています。

おすすめプログラムとして利用者や目的に応じ、体操や歌、ゲームなどのコンテンツをバランス良く30分〜60分にとめたものがあります。

また他に最大20件まで、各種コンテンツを組み合わせ、オリジナルのプログラムを作ること出来ます。

今後、ひろばの皆さんと相談して、楽しめるプログラムの組み合わせが出来ればと思います。

Presented by 視聴覚委員会

まちかどフォト



「聖火が走る」 4月2日聖火リレー



「遠くに見える桜」伊勢町通りから

第一地区の緑 街路樹と花壇

コロナ禍でいろんな行事も制約され、気鬱に陥りがちな日々が続いています。気晴らしの街歩きなどすると、人間の社会的騒動をよそに季節は巡り、処々に緑が溢れ出しているのに改めて気づきます。緑と水、それが私たちにすてきな癒しを恵んでくれていると感じる昨今です。初夏を思わせる瑞々しい木立や、歩道に沿ってさりげなく置かれている色とりどりの花壇、その脇を流れる澄んだ湧き水。街中の自然が人々の心を潤してくれます。

緑の葉をそよがせて目を楽しませてくれます。本町通りのナナカマド、駅前大通りのカヅラ並木、ライラックの花も見受けられます。

初夏に向けてどんな花が見られるのか、ちよつと調べてみました。(手あたり次第)

いろいろな花壇、街路樹、他人の庭、公園、住宅のベランダ、空き地の雑草等々、注意すればいたるところで花を楽しまれます。凶鑑片手に花見ウォーキングなども、コロナ禍對抗策に入れてみませんか。

駅前を南に行くとシラカバ通り。少し元気なさそうなシラカバもあって涼しげになります。が、とにかく涼しげなその風情はいいものです。

初夏に向けてどんな花が見られるのか、ちよつと調べてみました。(手あたり次第)

いろいろな花壇、街路樹、他人の庭、公園、住宅のベランダ、空き地の雑草等々、注意すればいたるところで花を楽しまれます。凶鑑片手に花見ウォーキングなども、コロナ禍對抗策に入れてみませんか。

我が家の隣のお宅には、毎年たくさんのアゲハチョウが卵を産みに集まる、山椒の木があります。4才の息子は、毎朝登園前に、この山椒の木を念入りに確認するのが日課です。小さな卵から幼虫が産まれてサナギになるのを、冬のころからずうつと楽しみにしていました。

そして、駅前正面口に整備された花壇も見事です。花いっぱい運動のメンバーや松本市の職員さん、それにボランティアの市民が世話しているそうです。パルコ

前の花時計公園の花壇も同様に整備してもらっています。それぞれ色とりどりの花が一面

に咲いています。Mウイング前の伊勢町通りの花壇も側溝の流れとともに癒されます。その他、気を付けて見ると街中にいろんな花があります。ツツジの灌木もけっこう多く見られます。

松本のまちは、子供心をくすぐる素敵な景色に溢れています。市内を流れる小川には、キラキラ光る魚が泳ぎ、自生のクレソンが緑の絨毯を作ります。このまちで育つ息子は、季節がいつ移り変わるのかに、興味津々なのです。

女鳥羽川に沿って桜の並木が連なり、伊勢町通りやその脇道には、モミジ、カツラ、ハナミズキ、ヤマボウシなどが次々に花を咲かせたり、新

に咲いています。Mウイング前の伊勢町通りの花壇も側溝の流れとともに癒されます。その他、気を付けて見ると街中にいろんな花があります。ツツジの灌木もけっこう多く見られます。

松本のまちは、子供心をくすぐる素敵な景色に溢れています。市内を流れる小川には、キラキラ光る魚が泳ぎ、自生のクレソンが緑の絨毯を作ります。このまちで育つ息子は、季節がいつ移り変わるのかに、興味津々なのです。

桜が咲き、その根元にたんぽぽやホトケノザが彩を添えると、いよいよ春の芽吹きが加速すること。藤の花はごく近くにだけ芳香を放つから、昔の人は藤を柵にして下からその姿と香を楽しんだこと…。季節を身近に感じられるこのまちを歩くと、幼い息子と話したいことが、次々と湧き出してみませんか。



令和3年度 第一地区町会役員 (敬称略)

	【町会長】	【町内公民館長】
本町1丁目	山崎 眞生 夫	英昭 俊夫
本町2丁目	村山 孝幸 司	藤崎 長崎
本町3丁目	林 健司 一	中原 岩原
本町4丁目	北原 一男 夫	川上 中田
本町5丁目	宮澤 佐千 夫	田中 犬飼
伊勢町1丁目	井垣 守健 至	深澤 (同左)
伊勢町2丁目	井原 健光 光	寺沢 厚子 一
伊勢町3丁目	桐原 淳次 子	塩原 (同左)
分銅町	今井 雅修 義	村田 孝介 子
新伊勢町	田中 精義 子	新井 富康 則
神明町	村田 孝介 子	中畑 伊藤 善
国府町	春日 新井 富康 則	伊藤 (同左)
西五町	新井 富康 則	太田 (同左)
西長沢町	中畑 伊藤 善	
中条中	伊藤 善 智	
博労町	羽山 今井 増	
中町1丁目		
中町2丁目		
中町3丁目		



心を豊かにしてくれ、松本のまちで育つ子供達の成長が、とても楽しみでなりません。

電車通り