

わずか3分で健康維持

レベルアップ講座④ 手軽で最適な「ラジオ体操」



●習慣化を図る講座を開催

7月25日(日)

早朝6時20分より、三輪尚弘先生(NPO法人全国公認1級ラジオ体操指導士)の指導のもとで、園児からお年寄りまで230名余りの参加をいただき、「ラジオ体操講座」が開催されました。開校70周年を迎えた松本市立清水小学校の校庭でのラジオ体操後、○



▲手で○×を作り、クイズを楽しむ

×クイズ大会(開校70周年に関する問題)や抽選会も実施され、大いに盛り上がりしました。全問正解した1年生の砂山瑠希君(7)は「学校のことが色々分かって面白かった。」と喜んでいました。

目的は、国民の体力や健康維持・増進を目的としたこの手軽な「ラジオ体操」を習慣化することによって、健



▲高学年生が前に出て、お手本を披露

康づくりを図ることです。この講座は、毎年清水東町会が実施している事業を東部地区全体に広げたもので、町会連合会と子ども育成つぼみの会が主催し、公民館講座の一環として取組みました。

わずか3分、起床時のストレッチやスポーツ・ウォーク前のウォーミングアップに有効なこの「ラジオ体操」。皆で楽しく元気に身体を動かしました。参加・運営した、巢山修作

東部地区町会別75歳以上人口 R3.9.1 現在

町会名	男性	女性	合計
清水東	62	116	178
清水中	25	46	71
清水西	18	24	42
片端町	19	30	49
出居番町	3	9	12
東町1丁目	8	18	26
東町2丁目	7	14	21
東町3丁目	14	20	34
鍛冶町	3	5	8
餌差町	12	23	35
桜町	23	42	65
下横田町	24	45	69
南上横田町	7	21	28
霞町	10	14	24
合計	235	427	662

東部地区高齢化状況(75歳以上) R3.9.1 現在

地区名	総人口(A)	75歳以上人口(B)	高齢化率(B/A)
松本市	237,394	36,778	15.49%
東部地区	3,179	662	20.82%

いつまでもお元気で

敬老の日・敬老行事

9月20日(月)は敬老の日です。「国民の祝日に関する法律」では、敬老の日を9月の第3月曜日とし、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」としています。これに伴い、地区内の町会でも様々な敬老行事がおこなわれました。高齢化は国内外問わず進行していますが、こういつた機会を通じて、これまで地域を支えてきてくださった皆様への感謝の気持ちを忘れないようにしたいものです。



▶ラジオ体操指導士 三輪尚弘先生

さん(清水東町会長)は「皆さんの元気な笑顔を見られてうれしい。今後も継続して開催できれば。」と話していました。

青山様・ぼんぼん

今年はいくつかの町会で実施できました。



▲清水中町会(8/6(金))

実施日	町会
8/2(月)	南上横田 霞町
8/3(火)	東町1、2 片端町
8/6(金)	清水中 桜町
8/7(土)	桜町

レベルアップ講座① ゴミの減量とリサイクルの社会を



分別の仕方を学ぶ参加者

循環型社会をテーマに「ゴミ」について学ぶ講座が、6月8日(火)に32名の参加をいただき開催されました。

参加した高山美智子さん(霞町)は、「リサイクルの複雑さや食品ロスについて考える時間となりました。まずは、ゴミを減らす努力が必要だと思いました。」と話されていました。

レベルアップ講座② 避難行動計画「マイタイムライン」を作ろう



専用のキットで計画を作成

大雨で河川の水位が上昇した時の避難行動計画を作る講座が、6月22日(火)に34名の参加をいただき開催されました。

参加した乾美知子さん(下横田)は、「水害はある程度の予測と避難前の時間があることから、前もって行動計画を立てることは大切だと感じました。」と話されていました。

レベルアップ講座③ 「クロスロードゲーム」で防災力を向上させよう

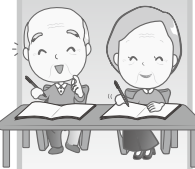


グループごとにゲームを実践

災害は重大な決断を迫られます。その時の判断力を養う講座が、7月6日(火)に22名の参加をいただき開催されました。

参加した川上幸子さん(鍛冶町)は、「いろんな意見があり、考え方の共有が出来ました。防災への関心が高まり、防災の準備を始めたいと思います。」と話されていました。

各講座で学ぶ
余暇の有効活用



- ・防災
- ・健康
- ・趣味など

館報で地域発信

館報編集委員会

松本市の公民館では、事業を効果的に行うため、「公民館委員」を5部門置くこととしています。その中のひとつが「館報編集委員会」。毎月発行の広報まつもとに併せて、奇数月に発行の公民館報地区版(東部版)

の企画・編集を担当し、東部地区事業の取組みや活動を発信しています。東部地区館報編集委員7名、わかりやすく見やすい編集に努力しています。ご注目していただきお楽しみください。

▶公民館報地区版(東部版)



▶6月30日(水)20名参加
上高地「河童橋」



▶7月20日(火)23名参加
乗鞍高原二ノ瀬牧場



▶8月20日(金)20名参加
美ヶ原「美しの塔」



自然を感じながら健康維持「自然観察3講座」

親睦深まる

ボウリング大会

東部地区体育協会主催の「ボウリング大会」が、8月8日(日)にアピナボウル城山で64名の参加をいただき開催されました。

優勝した穂高明彦さん(東町2)は、「いつも通り楽しく投げることができました。地区の大勢の方とやるのは楽しいですね。」と話されていました。



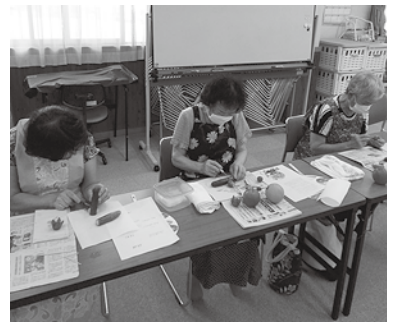
幅広い世代で賑やかな会場

はじめての講座

フルーツカービング講座

福祉ひろば主催の野菜やフルーツに彫刻をする「フルーツカービング」を学ぶ講座は、8月11日(水)に9名の参加をいただき開催されました。

参加した赤羽宣子さん(桜町)は、「集中して楽しめました。作品は写真に残しておきたいと思います。」と話されていました。



夢中で作業をする参加者