



重りを巻いて筋力アップ!
 は、『歩行困難な90歳代の方が、この体操で元気に歩くことができるようになった姿』が紹介されていきました。私も参加しており、継続的に行え

皆さん「いきいき百歳体操」ってご存知ですか? 高知県発祥の、重りを使った筋力アップ体操です。松本市内でも実施する町会が増えており、松原地区でも遂にこの体操が始まりました。伊藤町会長(第2町会)と連合会計の新保さんが中心となり、第2町会の南山さん宅の会場提供を受け、「第2町会健康塾」として発足しました。地区で初めての試みでしたが、予想以上の方が参加され、楽しい雰囲気で行われています。

いきいき百歳体操始まる
 地区生活支援員 服田 芳明

松原かわら版

世帯数 1,239 戸
 人口 2,989 人
 高齢化率 28.2%
 (令和3年8月1日現在)

フレイルってなに?

「フレイル」とは、「虚弱」を意味する「frailty」という英単語を元に日本老年医学会で定義づけた用語です。「フレイル」は、「健康な状態」と「サポートを必要とする介護の状態」の中間を表しています。具体的な症状としては、体重減少や疲れやすさ、身体活動量の低下、食事量の減少などが挙げられます。一度「フレイル」の状態に陥ったとしても、その状態に気付いて習慣や行動を見直すことで、健康な状態に戻る余地があります。特に、社会とのかかわりや外出機会を作ることがフレイルの予防に効果が高いとされています。公民館などで行うサークル活動やボランティア活動などに参加することはとても有効です。

ば、確実に体力向上につながると感じています。現在第2陣も発足し、希望者が増えてきています。皆さんもフレイル予防に、また転ばぬ先の杖として参加してみませんか? 公民館で皆様からのご連絡をお待ちしております。



新聞を読んでこの話に感動し、ひまわりを育てたくなつた私は、配布先の平出博物館へ出向き、種を頂いてきました。一袋に百粒の種が入っていたことから、種を小分けして関心がある方に育てていただくかと思ひ、添え書きをし、班の回覧板で回しました。「夏



の頃、第4町会4班の通りが黄色のひまわりの花で埋め尽くされたなら…」と構想するだけで楽しく、ワクワク感が止まりませんでした。我が家は日照不足の影響からか、種を蒔いても芽が出ないのが常です。しかし今回、鉢植えの種は易々と芽を出し、さすがと成長してくれました。さすが肝いりのひまわりだと歓喜しましたが、お隣のひまわりは一段と成長が著しく、驚嘆するとともに敬服の念でいっぱいでした。7月22日、お隣のひまわりが咲きました。2mほどの高い幹の天辺に大輪の花がすつと首を伸ばし、貴婦人の様な

一方、マイペースでゆったりと花開いたのがNさん宅のひまわり。子供さんとの一体感が絶妙でした。同じものを育てても、環境や土地柄、作り手等により、異なった個性が出ることもあるんですね。「みんな違ってみんないい」と大満足の私の耳に「アツ、夏の花。ひまわり」と、涼風の様な幼子の声が通り過ぎていきました。(編集委員)

凛とした美しさが漂っています。たった一本だけなのに、作り手の情熱や意気込み、慈しみ等が伝わり、見事なまでの華麗さに圧倒されっぱなしです。8月1日、我が家にも待望の一輪が咲きました。お隣のTさん宅の大輪で華麗なひまわりとは大違いですが、感動で小躍りしました。

みんな違ってみんないい
 松原に咲く「はるかのひまわり」



7/19 東京オリンピックを100倍楽しむ方法

マウンテンバイクでシドニーオリンピック出場、さらには東京オリンピック代表監督を務めた鈴木雷太さんを講師に迎え、競技の話を聞かせていただきました。



▲シドニーオリンピックで実際に使われたマウンテンバイク

7/31 小学生自然体験会

寿さと山クラブの皆さんにご協力いただき、奈川の高ソメキャンプ場を満喫しました。



▲ウルシはかぶれるから触らないように気を付けてね!!

▲寿さと山クラブの皆さんが森の中につくってくれたターザンロープ



▲ハンモックに揺られて!!



▲ニジマス釣れるかな?

8/4 収穫祭~夏~

食生活改善推進委員協議会の皆さんにご協力いただき、バッククッキングでカレーを作りました。



▲みんなで作ったカレーを美味しく黙食中



▲たくさんのジャガイモが採れました



▲にんじん大収穫!!



▲素晴らしい出来栄え



▲見事な包丁さばき

▲中学生グループは15人分のカレーを作りました!!

長野市で大学生を送る娘と島内の向日葵畑を見に行った。太陽に向かって高く伸びる姿に元気もらった▼その時、他の場所ではあるが、家族で向日葵を見に行った時のことを思い出し、娘に覚えているか聞いてみると、「なんとなく」という返事であった▼一方、コロナ禍で帰省できなかった息子に聞いてみると、こちらは当時のことを覚えていて思い出を話すことができた▼大学進学を機に松本を離れた息子とは、時折電話で話す。学生から社会人となって話す内容は変わっても、東京での充実した生活の様子が伝わってきて安心するとともに寂しく感じる時もある▼一方で庭の野菜が食べたいとこぼしたり、松本は何だかんだ落ち着くと言ったりするのを聞くとほっとする。生まれ育った町、山の見える景色、家の前の坂道、ときどき思い出してくれたらいいなと思う▼いつかまた、家族で向日葵畑を見に行きたい。大人になった子供達と一緒に行ってくれたら話だけれど。



松原地区公民館で公民館主事が教えるスマホの使い方講座が行われました。2人程度の少人数で複数回に分けて実施され、合計13人の参加がありました。この講座は決まったテーマは設けず、参加者が日頃スマホを使う中で感じている疑問点を質問しながら、その会の参加者全員で学習していくスタイルで進められました。カメラ機能の使い方や不要なアプリの消し方、LINEの始め方、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)は月1・2回程度のペースでの講座の実施を予定しています。ちょっととした疑問を持っていたりもなかなか人には聞きにくい...そんなお悩みをお持ちの方は公民館に行ってみてはいかがでしょうか?

教えて! スマホの使い方

