

# あがたの森



第三地区

## 第22回 第三地区作品展

11月6日(土)、7日(日)にあがたの森文化会館講堂にて第22回第三地区作品展が開催されました。

今年度はコロナ対策のため、小中学校や保育園・幼稚園・児童センターの作品展示はありませんでしたが、各町会から個性あふれる作品380点以上が集まりました。



金山町



埋橋



日の出町



西埋橋



県町南



防災グッズの展示もありました。



東長沢町

片倉松本製糸場の変遷

現在 イオンモール松本

昭和4年頃 <片倉松本製糸場の時>

平成26年頃 <カタクラモールの時>

現在 <イオンモール松本晴庭>



# 源池小学校 収穫の秋

### 子どもたちの感想は…?

#### 【稲刈り】

◆田んぼはせまいから、すぐに終わると思っていたけど、意外と大変だった。でも楽しかった。

(野口 滯吾)

◆自分の祖父の家では機械でやっているけど、1から手で刈ることができていい経験になった。

(前沢 夏希)

#### 【脱穀】

◆昔の道具(足踏み脱穀機)と今の機械の両方を体験して、昔の道具は楽しくて、今の機械はあっという間ですこかった。

(小西 凜)

◆あつという間に脱穀ができて驚いたけど、貴重な経験ができて楽しかった。

(枡久保未来)



稲刈りの様子



脱穀の様子

9月28日(火)に源池小学校5年生と第三地区住民が学校の田んぼの稲刈りをしました。稲刈り鎌を使うのは初めての子どもが殆どでしたが、皆、楽しそうに一生懸命刈り取り、1時間程で終了しました。その2週間後の10月13日(水)に脱穀をしました。あいにくの雨天となり、屋根下での作業になりました。前日には、なぜから外しておいた稲束を、一人一人脱穀機に入れておにしました。

今年、は美ヶ原登山の際にコロナで飯盒炊飯が出来なかったため、自分達が育てたこのお米を使って学校の中庭で体験する予定です。

## 10/20 スマイル山雅健康教室

10月20日(水)に第三地区福祉ひろば「ふれあい健康教室」で、「スマイル山雅健康教室」を開催し、60人が参加しました。松本山雅FCのスタッフが講師となり、アカデミーフイジカルコーチが推奨する「山雅ストレッチ」を体験しました。

ふれあい健康教室自体が、コロナ感染拡大により1カ月お休みしていたため、参加者は



## コロナ禍でも前向きな気持ちに

10月6日(水)に第三地区公民館大会議室で「お母さんのためのリラククスヨガ講座」を開講しました。

講師の栗澤康恵先生指導のもと、骨盤調整、姿勢改善を主体としたヨガを行いました。当日は未就園児の託児保育も実施し、お母さんには一人の時間をリラククスして過ごしていただきました。

参加したお母さんからは「久しぶりに体がほぐれた感じがしてとても気持ち良い



かった」、「普段運動不足なのでリラククスしながら体を動かせて気持ち良かった」といった声を聞くことができました。

この講座は好評だったため、来年度以降も継続して実施する予定です。



県はこのほど国民健康保険中央会が毎年公表している「健康寿命」の令和元年値(最新値)を公表した。それによると、長野県は男性・女性ともに都道府県別で全国1位であった。男性81・1歳、女性84・9歳で4年連続1位となった。健康寿命の数値は要介護度2未満を健康な状態とし、その平均値をもとに算出しているそうである。男性の上位は長野県に次ぎ2位の滋賀県、3位の奈良県、全国平均は79・6歳だった。女性は高根県と大分県が同率2位で全国平均は83・9歳だった。

県は高齢者の高い就業率や野菜摂取量の多さ、地域ボランティアによる自主的な健康づくり、環境の良さ等が、健康寿命の要因として分析している。

ちなみに世界の健康寿命ランキングは、1位にシンガポール、2位が日本、3位にスペイン、4位にスイス、5位にフランスとなっている。

誰もが「介護状態にならず自分の身の回りのことは自分で出来ること」を切に願うものである。

(手塚 勝美)

## 10/6 お母さんのためのリラククスヨガ講座