

エが 第337号 公民館報

御意見・御希望・お問い合わせは四賀公民館まで… TEL 64-3112

第62回

四賀駅伝特別大会

四賀地区の秋の恒例行事の地区一周駅伝。昨年は残念ながら中止となりましたが、今年はコロナ対策を講じた上で、周回コースを巡る特別大会として11月3日(水)に開催されました。選手たちは秋晴れのもとコースを力走。来年の通常開催に希望のタスキをつなぐ貴重な大会となりました。

四賀の世帯数・人口

世帯数	1,906	世帯
人口	4,182	人
男	2,020	人
女	2,162	人

(令和3年11月1日現在)



ふるさと公園しがをスタート



優勝のゴール!

総合成績		
順位	チーム	記録
優勝	五常IKKO	33分15秒
準優勝	殿野入	34分31秒
第3位	五常	37分6秒
第4位	殿野入ファミリー	42分21秒

個人成績			
区間	氏名	チーム	記録
1	百瀬迅人	五常	4分12秒
2	常田公雄	殿野入	9分57秒
3	降旗大空	五常IKKO	4分12秒
4	降旗陸	五常IKKO	9分4秒
5	降旗新二	五常IKKO	4分34秒
5	常田陽	殿野入	4分34秒

四賀地区文化祭

10月30日(土)~31日(日)ピナスホールを中心に開催今年もコロナに負けず皆さんの日頃の創作や文化活動の成果を披露することができました。

流麗な書 日頃の精進の成果を披露



デイサービスの皆さんが協力して作った大作



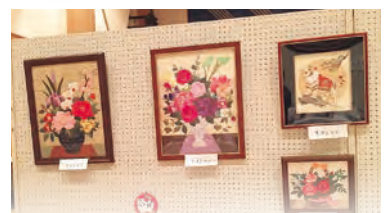
生の花から作るフラワーボトルは色鮮やか



多種多様な作品が出展され見て回るのが楽しい



保育園児作の木の美のスイーツ



仕上がりを楽しみに丁寧に作りこまれた押絵



地区の小中学生の絵や習字 どれも力作



絵手紙がたくさん どれも思いがこもっている





「つた朝は何を着て行ったら良いの?」状態でしたが、お天気に恵まれ絶好のウォーキング日和になりました。池の周りの美しい紅葉が有名なスポットですが、紅葉の盛りには10日ほど遅かったです。もう一つの見所は原生林に自生する苔。遊歩道の周りの神秘的な光景の中を歩くことができました。

白駒の池 ウォーキング

10月18日(月) 佐久穂町と小海町の境にある白駒池に行きました。前日から急に冬のような寒さにな

探訪ウォーキング in 長峰山

10月15日 (金) 明科矢ノ沢集落から長峰山へのウォーキングを楽しみました。秋らしいお天気に恵まれ、頂上から北アルプスの眺望を楽しみました。

10月15日 (金) 明科矢ノ沢集落から長峰山へのウォーキングを楽しみました。秋らしいお天気に恵まれ、頂上から北アルプスの眺望を楽しみました。



スマホ体験講座

10月7日(木)と10月25日(月)にスマートフォン初心者向けの講座がピナスホールで開かれました。講師はソフトバンクの社員が担当。参加者20名にはアイフォンのデモ機が1台ずつ貸し出され、実際にスマホに触れながら基本の使い方を学びました。



高齢者中心の講座とはいえ、皆さん意欲的で自分のスマホを持っている方もたくさんいました。

四賀&虚空蔵山フォトコンテスト

来年の文化祭に開催予定



四季折々の写真を募集します。撮りためておいて下さい!

コロナに打ち勝つ健康講座

「マウスティープ 始めてみませんか」



10月11日(月)ピナスホールで歯科医師の中島潤子先生を講師に、口呼吸を改善する講座が開催されました。口呼吸は、歯周病や感染症、花粉症などを誘発するといわれています。寝るときに口に縦にテープを貼ることで口内や喉の乾燥を防ぎ、体調の改善に役立つ方法が解説されました。

30人の参加者には見本のテープが1個ずつ配られ、正面のスクリーンに映し出される実例を見ながら熱心に受講していました。

音楽セラピーコンサート

2021 in 松本

四賀地区社会福祉協議会主催のコンサート実行委員会主催による音楽セラピーコンサートが、10月23日(土)ピナスホールで初めて開催されました。

最初に免疫音楽医療学の第一人者である和合治久先生の音楽セラピーの解説があり、続いて歌手の安倍理津子さん、世界的ギタリストアントニオ古賀さん、新田孝指揮者によるニッポン・シンフォニー・カルテットが出演しました。



和合 治久先生

全国各地から訪れた約230人の方が未病改善・健康増進に向け、真の音楽セラピーを肌で感じました。



モーツァルト弦楽四重奏曲の演奏