



安原の いま	総人口 4,568人 (前年比-29人) 【男 2,234人 女 2,334人】 安原地区公民館 〒390-0802 松本市旭2-11-13 TEL 0263-39-0701
-----------	--

● ストレッチに  
筋トレを足して ●

『**ストレッチ講座**』

9月からのストレッチ講座は、すがの鍼灸整骨院の高橋達也さんが指導します。12月21日10時からの講座ではイスを動作補助に用い、参加者15人の運動の体勢をより安定させます。前半は、肩こりや姿勢の改善になる上半身の運動、続いて腰痛

**初「あさばのウォークラリー」開催!**

12月19日、「あさばのウォークラリー2021」が開催されました。この日は風が強く、とても寒い日でしたが、安原地区の住民約70人が参加しました。

地区の史跡を、クイズに答えながら巡る催しでしたが、地区にゆかりのある方たちの歴史を感じる事ができて、ワクワクしながら歩くことができました。

敵が攻めにくくするためにあえて曲げて作ったという袋町の「鍵の手」や、県宝に指定されている東ノ丁の橋倉家住宅を目の前にしたときは、江戸時代の城下町に迷い込んで

だよな、不思議な感覚に包まれました。

コロナ禍でなかなかイベントができない状況の中、久しぶりにたくさんの方が集まる事ができたウォークラリー。冷たい風が吹く中、歴史の重みと地域の方たちの温かさを感じられた一日でした。



次のポイントに向かって歩く参加者

やひざの痛みの予防になる下半身のストレッチをおこないました。

中間の休憩「水分補給の休憩」の声に「はああ」とため息が漏れ聞こえ、疲労に共感の笑いがおこり会場のひろばは和みました。

後半には、筋力低下は健康長寿の妨げと説明を受け予防になる筋トレを学びました。寿命も伸ばすストレッチ講座です。



ふくらはぎのストレッチ

空くじなし!  
豪華景品が当たる抽選会



ゴール後、カレーを食べてほっとひといき

武者賢次朗さんの  
朗読を聞く

冬の足音を感じる11月26日、安原地区福祉ひろばで、武者賢次朗さんの朗読を聞く集いが開かれました。

宮部みゆき作のミステリアスな時代物と、森浩美作の現代物、どちらも二人の男の心情を描いた短編です。長身に黒のベストと中折れ帽がよく似合う武者さんの朗読が始ま



表情や姿勢からも伝わる心情

ると、照明を落としたひろばが瞬く間に江戸時代の長屋の侘しい一室に変わります。切ない、でもどこか温かい人情味に溢れたストーリーが、武者さんの心地よい低音の声で、感情豊かに語られました。休憩を挟みながら約一時間、ゆったりと朗読の世界に浸り、心を開放することができました。安曇野市から参加した女性には「武者さんの読む『高瀬川』を聴いてからすっかり魅了された、朗読の会に入りました」と、退職してから6年間活動をしているそうです。

武者さんご自身のきっかけは、所属していた合唱団で、ナレーションを任せられ、広いコンサートホールの隅々まで自分の声が届いていくのを実感した時から。本格的に朗読を勉強され、「自分の生きてきた日々から湧き上がる感情や気持ちを中心に表現していきたい」と話していました。

### 育てたさつまいもで スイートポテトづくり

11月22日、旭町小学校2年生の2学級59人が、安原地区公民館で「スイートポテト」作りをしました。コミュニティースクール事業として地区の6人が支援しました。



教わりながらホイルに詰める子ども達

小学校の畑に苗を植え、自分たちで収穫した12kgのさつまいもを使いました。茹でたさつまいもをアルミホイルに形を整えながら詰め、溶き卵を塗り、シナモンをかけ焼き上げて完成。待っていた子ども達は「熱い、熱い、神の味だ」「お母さんに持って行ってあげよう」と笑顔いっぱいでした。

支援をしていただいた方は「一緒に楽しませていただいたている」「ひ孫みたいでかわいいです」「やけどが心配でしたがかわいくて、やりがいを感じています」と語っていました。



### サークル紹介②

一三三会

茶道裏千家のサークル「一三三会」は、平成16年4月に安原地区公民館で活動を始めました。地元で教室を開いている林宗俊先生に声がかかり、代表を務めています。

茶道の基本を覚えて、ちよつとお抹茶を出されたときにきちんとできるとうれしな、という趣旨で活動しています。中には、長く続けて教授の資格を取得した人もいます。

一三三会が催すお茶席は安原地区公民館文化祭の華となっています。また、年7回本郷幼稚園に向き、園児に茶道を指導しています。

新型コロナウイルスの影響で、お茶の回し飲みができないう、個包装のお菓子を使うなどの制約を受けつつも、毎月第2・第4金曜日の午後1時半から5人ほどで和室にて椅

### 安原地区親睦 秋季マレット ゴルフ大会開催

木々の葉も落ち一段と寒さを感じられる11月21日(日)総合体育館付属コースにて体育協会主催のマレットゴルフ大会が行われました。

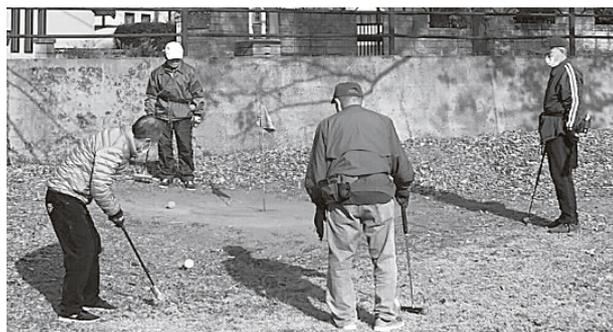
90歳代の男性お二人を含め30人の参加者が、元気な声と笑顔で快音を響かせていました。コロナの影響でなかなか子を使って活動しています。袱紗や懐紙などが必要ですが、まずは自由に見学に来てください。一服差し上げます。

忙しい毎日の中で、心安らぐひとときを過ごせるのが魅力です。



前列左が林宗俊先生

思うように練習ができないでいた参加者も、厚い落ち葉に阻まれながらも真剣にコースを読み、チームのみなさんと和気あいあいと楽しんでいました。「やっぱり、こうやってみんな顔合わせて話しながら楽しめることはいいね」と満足そうに話していました。



快音が響きます

を集めるという意味を持ち、ガクと花卉の基部がくぼみ、そこに水がたまることに由来しています。和名のオダマキは花卉の距が突き出した姿が糸巻きの形に似ていることからつけられました。

大変丈夫で育てやすい多年草の植物です。

原産地は中央ヨーロッパ、北アメリカ、アジアなど北半球の湿地に分布し、種類は100を超えます。日本の山野に自生する深山オダマキは高い気品と風格を感じ、小振りの風鈴オダマキは清楚で愛らしいものです。

多くの種を集め、楽しんではどうでしょうか。

### いちよう並木

和洋どちらの庭にも映える  
オダマキを紹介

キンポウゲ科オダマキ属の山野草。昔から花壇や鉢植え等で観賞されてきました。属名アクレイギアとは、水



距が特長のオダマキ