



安原の
いま

総人口 4,597人(前年比 -76人)【男 2,220人 女 2,377人】
〒390-0802 松本市旭2-11-13 TEL 0263-39-0701

七夕人形つくったよ

旭町小1年生が安原地区公民館で

夏休み前の7月29日、旭町小学校の1年生が安原地区公民館で七夕人形づくりに取り組みました。児童が地域で学ぶコミュニケーションスクールの一環で、広い大会議室で密を避けながら、クラス毎午前・午後に分けての開催です。

保育園在園時に七夕人形づくりを教わった児童がいた縁で、保護者から紹介を受けた村山人形店が指導に当たりました。

まず村山謙介さんから七夕人形の由来と、吊るした人形

謙介さんの母親のさえ子さんと、事前に指導を受けた保護者が児童の様子を見回りサポートしていました。児童は作り方を尋ねながら真剣に制作に取り組んで、織姫と彦星の人形ができました。学校に戻ってから自分で顔を描いて完成させます。配られたクリ

欲しい。そして、特にクラフトや体操の講座で横に付き添っていたら是非一緒に楽しんでもくださいと話していました。

松本北部障害者 デイサービスセンター紹介

信州大学病院南側の道路をはさんで長野県視覚障害者福祉センターがあります。この施設の中にある松本北部障害者デイサービスセンターを取り材してきました。

ここでは、身体全般に障がいがあり、松本市役所で発行される受給者証を所持している方ならどなたでも利用できる20種類の講座が行われているので多くの方に利用して

施設内の職員は「送迎もしている



参加者に取り組む作りコロッケ

毎月第4金曜日に活動している安原地区歴史研究会が、6月29日にバス研修として善光寺街道にある宿場巡りを行いました。



青柳宿にある大切通しでの集合写真

安原地区歴史研究会 善光寺街道巡り

第一弾



熱心に七夕人形をつくる児童たち

アファイルにはさんで大事そうに持ち帰りました。「つくるのは難しかったけど、とても楽しかった。村山人形店さんありがとう」と児童は喜んでいました。月遅れの七夕には、それぞれの家庭で人形を飾って楽しむ姿が見られたことでしょうか。

寺へと繋がる道を指します。今回は、バス研修第一弾ということで、岡田宿から麻績宿までを巡り、安原地区歴史研究会会長の矢野喜世登さん案内のもと各宿場を実際に歩いて、過去の文化や史跡について学びました。

麻績宿では、善光寺街道協議会会長の小瀬佳彦さんに宿場解説をしていただき、とても有意義な研修になりました。参加者からは「昔のものをみるのが好き」「昔の人は歩いて善光寺まで行ったんだね」との声が上がり、それぞれ過去に思いを馳せていました。

今後、バス研修第二弾として、今回の続きから善光寺までを巡る予定です。皆さんも参加してみたいかですか。

パンとスイーツの料理教室 フルーツパンと水ようかん

7月31日、「パンとスイーツの料理教室」が安原地区公民館で開かれました。今年度初回の参加者10人は、4台の調理台に分かれて、初顔合わせに、少し緊張した面持ちで始まりました。

講師の高梨雅子先生が「全粒粉のフルーツパン」の工程を説明されて、調理の開始です。

パン生地づくりの工程は幾つもありました。粉を混ぜ合わせて、バターを入れて、



レーズン・オレンジピールをたっぷりいれます

いきいき百歳体操 始めました

この体操は高知県高知市から発祥した高齢者の介護予防に貢献している体操です。

大きな特徴として「おもり」を手首や足首につけて負荷をかけ、ゆっくりとした動きを繰り返して、筋力をつけていくことが挙げられます。おもりは自分の体力や体調に応じて調整することができ、元気な方から体力に自信のない方まで、年齢を問わず無理



100円ショップでも買える「おもり」

なく自分のペースで続けることができます。筋力がつくことと日常の動作が楽になり、バランス能力も高まることで転倒の予防につながります。

このいきいき百歳体操が、8月より毎週水曜日の午前9時半から安原地区公民館の視聴覚室で始まり、まず血圧を測ってから、自分の体調に合わせたおもりを選びます。親しみやすいDVDの映像を見ながら、準備体操から始まり、腕そして脚へと簡単な動きを繰り返します。最後に深呼吸する頃には、じわじわりと確実に筋肉を動かしたことを実感します。



おもりを使って筋力をつけていきます



出来上がったフルーツパンと水ようかん

唯一の男性参加者は「料理教室は初めて。これからの楽しみが出来ました」とうれしそうに感想を述べていました。

焼き上がりのパンはきめ細やかで柔らかく、フルーツの酸味と甘みが見事でした。次回2カ月後の教室が待ち遠しくなりました。

いちよう並木

爽やかな葉を楽しむギボシを紹介

全国各地の山野に自生し、日本に最も多い植物。昔から庭の植え込みに使われ、日陰でも育つ丈夫で手のかからない多年草です。

朝露や雨にぬれた時の新鮮な緑や覆輪種(葉に縁どり模様をもつ物)は特に美しい。ユリ科ホスタ属の植物で山

菜としても大変美味しく、5月下旬から6月初旬、茎が柔らかい時期にカツオ節で食べる御浸しは又メリがあり格別大きな葉のトクダマ、盆栽の添え物として珍重される小型種のおトメギボシなど、大型から中型、小型と種類も千差万別。花は紫、薄紫、白色と豊富です。

ギボシの名前の由来は葉の形が橋の欄干に似ていること。株わけで簡単に増やすことができます。肥料は控えめに。



山菜として食べられるギボシ(コウレンパ)