



令和 2 年 9 月 1 日 現在	総世帯数	1,949 世帯
総人口	4,791 人	
男	2,337 人	
女	2,454 人	

ガチャヤさんと楽しくふれあい健康教室

神林福祉ひろばにてふれあい健康教室が開催されました。

今回は「スマイル山雅健康教室」です。松本山雅のスタッフ指導の教室が開催されました。

コロナウイルス対策として密を避けて町会を2つに分け8月21日、28日の2日間での開催となりました。ふれあい健康教室は毎月の開催です。地区担当保健師の小川さんに



よる血圧測定、問診による健康相談も執り行われました。今回は「スマイル山雅健康教室」として松本山雅のスタッフ指導のもと楽しい時間を過ごしました。この教室は平成26年5月に第1回松本市復興イベントの一環として始まり、神林では平成29年以来3年ぶり3回目の健康教室でした。テレビで御馴染みの松本山雅の「ガチャヤさん」ことホームタウン担当の片山真人さん他健康スタッフさんの指導のもと多くの皆さん参加でひと時運動しました。スタッフからは笑顔で元気よくと指示され、二人一組になつてゲーム感覚でのやり取りやタオル、ボールを使って座つたまま



はありますが体全体、指先までを使い脳トレ、筋肉までも伸ばすことに挑戦しました。休憩時間にはガチャヤさんのトークで皆さん笑つてひと時を過ごしました。2日間で約50名の参加がありにぎやかな健康教室となりました。

パイナップルカフェで感染症対策を学ぶゲームや料理で免疫力アップ

ゲームや料理で免疫力アップ

8月25日(火)、神林地域ケア会議主催の令和2年度第1回パイナップルカフェが寺家公民館で開催されました。感染症拡大が続く新型コロナウイルス感染症対策として、入口で手指のアルコール消毒をはじめ、席の間隔を空けるなど



密閉・密集・密接の「3密」を避けながらの開催に20名が参加しました。

「新型コロナウイルスとの付き合い方」と題した薬剤師倉科志帆さんの講演では、ウイルスの特徴・性質について学びました。主な感染経路に飛沫感染の他にウイルスが付着した手で目・鼻・口などの粘膜に触れることで感染する接触感染があるため、改めて手洗いの重要性を確認しました。

また、健康づくり推進員の木次由美子さんによる「一緒にコグニサイズをやってみよう。脳と体のトレーニング」では、その場で軽く手足を動かす運動をした後、足踏みをしながら全員で2人前の回答に加えて自分の回答を加えるしりとりゲームを行いました。思いのほか難しく、大爆笑しながら楽しみました。最後に、免疫力をアップし健康で毎日過ごせるよう、インフルエンザへの感染を抑制する働きがあるとされる長芋を使用したレシピの紹介があ



は各チームに分かれ清々しく体を動かしていました。

町神町会

マレットゴルフ大会開催

7月24日(金)、スポーツの日、信州スカイパークのやまびこコースを使用し町神町会親睦マレットゴルフ大会が開催されました。梅雨の終盤で曇り空の中昨年と同様の参加者19名で行われました。今回は、ウイズコロナにより町会役員さんが飲み物、携帯用消毒液も用意されソーシャルディスタンスを取つての開催となりました。残念ながら例年楽しみな慰労会はなく、楽しみが減つてしまいましたが、その分景品が多数用意されていました。ホールインワンこそ無かつたものの、参加者は各

平和への思い 新たに誓う 神林平和祈念式典

過去に悲惨な戦争を風化させることなく後世に伝え、永遠の平和を祈念する神林平和祈念式典が8月22日(土)、神林神社南隣りの平和祈念碑前で町会関係者ら20人余りが参加して開催されました。筒井恒雄実行委員長は「過去と謙虚に向き合い、尊い犠牲の下にある平和への思いを訴え続けたい」と呼びかけました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模を縮小して行われましたが、参加者らは白菊を祈念碑に献花して平和への思いを新たにしました。



『新型コロナウイルスに負けない』 後編

5月22日(金)より公民館の貸館業務が再開され、公民館事業やサークルの活動状況に参加している皆さんに一部ですが紹介を兼ねてお聞きしました。

- ①どんな活動でしょうか？
- ②再開しての率直な感想
- ③活動休止の間にしていたことは？
- ④活動再開で感染症対策として気を付けていることは？
- ⑤これからの計画は？



「神林英会話同好会」

①平成元年に発足した同好会で、活動時間は、月に3回水

曜日の午後1時半から3時までです。外国人の講師を迎えて男女合わせて6名で活動しています。近況や普段の出来事など気軽に楽しく英語での会話を楽しんでいます。

- ②待ちに待った活動で、会話が楽しみです。
- ③家で自習をしていました。
- ④・ソーシャルディスタンスをとること。
- ・マスクを着用すること。
- ⑤・今まで通り和気あいあいと会話を楽しみたい。

・随時入会募集中です。



「神林太極拳クラブ」

①13年前くらいに発足したクラブで、月に3回講師を迎え22名で活動しています。先に基本動作を学んだ後に曲に合

- わせて演武を行います。
- ②・始まって体を動かせるのが良かったです。
- ・皆さんと一緒に出来るのが楽しいですね。
- ・コロナ太りの解消やストレッチ発散が出来て嬉しいです。
- ③・マスクを作ってみました。
- ・お風呂上りにストレッチして体力維持を心がけていた。
- ④・マスク着用や手洗いです。
- ・除菌の徹底
- ⑤・他の体操もやってみたい。
- ・他地区ですが卓球クラブにも所属していて卓球をした

キーワードはなに？

本紙神林版の記事内にキーワードの文字が散りばめられています。見つけて言葉にしてください。わかった方は神林公民館に備え付けの用紙に必要事項を記入してご応募ください。アンケートにお答えいただいた正解者の中から抽選で**5名に500円分の図書カード**をプレゼント！
締切は**10月30日(金)**、当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。多数のご応募お待ちしております！

【今回のキーワード】



鎖川

今年春からコロナウイルス感染拡大がトップニュースです。この夏二次の感染拡大で秋冬にかけて流行が懸念されています。気を緩めると拡大する感染者数が人間の行動とリンクしているようで不思議な感覚です。

昨年春には松本平広域公園で信州花フェスタ2019が開催され、県内外から多くの観光客がこの地を訪れ入場者は70万人を超えました。多くの方に花と緑あふれる松本の自然を発信することができました。またアルウィンでは一昨年J2で優勝した松本山雅がJ1に復帰し活躍を期待され開幕、県外から多くのサポーターをこの地に集めた。

予期せぬこの事態に今年もは、桜咲く花見の頃はとうに過ぎ、季節を愛でる間もなく長い梅雨が始まり記録的な豪雨と日照不足、天まで私たちを見捨てた感もありました。

身近な行事やイベントが中止されました。帰省自粛により静かなお盆も過ぎ、短い夏が過ぎ、行楽の秋、収穫の秋を迎えます。早く今までのような当たり前の暮らし、生活を送りたいものです。