



「エルダー健康教室」開催日程

町会名	日時
清水中	6月29日(月)
清水西	7月27日(月)
片端町 出居番町	8月31日(月)
東町1丁目	9月28日(月)
東町2丁目	10月26日(月)
東町3丁目	11月30日(月)
鍛冶町 鍋差町	12月21日(月)
桜町	R3年1月25日(月)
下横田町	R3年2月22日(月)
南上横田町 葎町	R3年3月22日(月)

※10時～12時開催

生活総合機能改善機器

「エルダーシステム」導入される

福祉ひろばでは、手始めに幅広い利用をしていただくために町会と連携し毎月町会別に「エルダー健康教室」を開催しています。

6月29日(月)には、清水中町会を中心に開催されました。参加した清水中町会の三代澤明子さんは、「歌に体操に盛り沢山な内容でした。参加者みんなで楽しく健康になれました」と話していました。この「エルダー健康教室」は町会別の開催ですが、対象町会での参加が出来ない場合は他日程でもご参加いただけます。

また、毎月第2月曜日の「ふれあい健康教室」でもエルダーシステムを活用した取組みをしています。



楽しそうな「エルダー健康教室」の参加者

本年度、東部地区福祉ひろばに「エルダーシステム」という生活総合機能改善機器が配置されました。エルダーシステムとは、通信カラオケ機器「DAM」を活用した、介護予防・健康増進コンテンツ配信システムです。

うたと音楽で健康に是非ひろばにお越しください

●エルダーシステムとは…

通信カラオケ機器「DAM」を活用した、介護予防・健康増進コンテンツ配信システム
脳トレ・ストレッチ、介護予防・健康増進
口腔ケア・ボイストレーニング
クイズ・ゲーム、ヨガ・フィットネス
映画、懐メロ・カラオケ等
650種類以上のコンテンツが使えます。

●その効果は…

- ・筋力がつき、毎日の生活で動くことが楽になります。
- ・みんなとやることで、気持ちが明るくなります。

この機会に、エルダーシステムを体験しに東部地区福祉ひろばまでお越しください。

絵を描くことが大好き

我がまち自慢
東町2丁目町会
小松 宏江さん

絵と裂織に思いを込めて

小松宏江さんは現在78歳。旧鶴林堂のオーナー。絵本と児童書の挿絵画家として活動しており、ペンネームは「こばやしひろえ」。また、裂織作家でもあり、作品は県知事賞や松本芸術文化協会賞等、多数受賞されています。

— 絵と裂織のきっかけは —
私は子供の頃からとにかく絵を描くことが好きで、中学生の時からは将来挿絵画家になろうと思っていました。

38歳の時、絵本づくりグループ「童画らぶ」に入会し、児童文学好きの方々と絵本作りを始めました。この時に毎年展示会を開いたり、絵本を2冊発行したりしました。

それから裂織は48歳の時でした。義母の知人宅へ伺った際に裂織を見せていただいたその瞬間、ピンとくる程感激がありました。

裂織とは…
傷んだり、不要になった布を細かく裂いたものをよこ糸として、綿糸などをたて糸として織り込んで作る織り物のこと。



小松さんと数々の作品

— 思い出にあることは —
友人のお孫さんの人物画を描き展示した際、その絵を気に入ったという青年から、是非譲って欲しいと連絡が来ましたので、自宅へ伺いました。そこは木工家具の工房で、青年の父親が創作家具を製作していたことから縁ができました。家具と裂織をコラボし、何度も展示する様になりました。

— 今後やりたいことは —
私の織機は1mの幅まで織れる大きさで、織るのにかんまりの体力を使います。でも、体力が続く限りは作り続けたいと思っています。その反面、絵は何歳になっても描けますから、新しい絵本も作ってみたいと思います。

他にも沢山の逸話を伺うとともに作品を見せていただき、ただただ感動しました。小松さんは「自分の好きなように工夫して創作していくことが面白い」と話していました。

頑張っています

東部地区各団体・東部複合施設
◎会長・委員長 ○副会長・副委員長 ◇新任 順不同

地区団体と代表者の皆さん

◆町会連合会

三代澤 健一 (清水中)

◆社会福祉協議会

新村 昌弘 (東町二)

◆民生児童委員協議会

大澤 美千代 (清水西)

◆福祉ひろば事業推進協議会

土屋 晃一 (南上横)

◆体育協会

小澤 佐智浩 (東町三)

◆環境衛生協議会

大澤 亘 (清水中)

◆町内公民館長会

山本 英二 (清水西)

◆人権啓発推進協議会

太田 和興 (東町一)

◆防災部

鳥羽 洋志 (南上横)

◆日赤奉仕団

降旗 節子 (下横田)

◆健康づくり推進委員会

新村 みのり (東町二)

◆子ども会育成つぼみの会

三代澤 健一 (清水中)

◆東部ボランティア部

巢山 篤夫 (下横田)



町会連合会総会 (2020.4.13)

ひろば企画委員の皆さん

◎土屋 晃一 (南上横)

○乾 美知子 (下横田)

○巢山 篤夫 (下横田)

○大澤 美千代 (清水西)

○新村 みのり (東町二)

○降旗 節子 (下横田)

○平林 千佳 (清水中)

○赤羽 宣子 (桜町)

○巢山 修作 (清水東)

○青山 繁 (清水西)

○川村 賢次 (鍛冶町)

○小林 崇泰 (餌差町)

○大月 辰男 (桜町)

東部複合施設職員

◆公民館

館長 宮下 隆夫

主事 長橋 佑弥

職員 宮澤由美子

職員 宮坂 正美

◆福祉ひろば

コーディネーター

青木 千史

山口州美礼

地域づくりセンター

センター長 藤野 一男

◆デイサービスセンター

管理者 赤澤 清孝

他

東部地区のジャンパーと のぼり旗を製作しました。

東部地区のジャンパーを25着、のぼり旗を10本
購入しました。今後の防災活動や各種イベント等
で有効活用していきます。



ジャンパーを着用し、旗を持つ
三代澤町会連合会長

石井味噌ウォーク

麹こしの力で免疫力アップ

公民館から石井味噌(埋橋一丁目)まで歩く「石井味噌ウォーク」が、6月8日(月)に、18名の参加をいただき開催されました。



味噌づくりの説明を受ける参加者

お知らせ

- 東部地区防災緑地に電気が開通(5月)されました。
- 文化祭(10月17日)とサークル発表会(11月15日)を開催いたします。



一昨年の文化祭



昨年のサークル発表会

- 新しい生活様式で、公民館活動をしていきます。そのための一つとして、遮へい板を設置しました。



景観まち歩き

近隣のまちを再発見

公民館から女鳥羽川一繩手通りー中町通りなどを歩く「景観まち歩きウォーク」が、6月17日(水)に、14名の参加をいただき開催されました。



中町通りの説明を受ける参加者