



座談会

今年度の総括と令和2年度の取組について、三代澤(健)町会連合会長、赤羽(元民生児童委員長)、三代澤(明)(日赤奉仕団長)、腰原(つばみの会・育成部長)の4人にお話を伺いました。

この中では、「町会」や「連合会・団体」活動の活性化に取組んできた結果、大きな前進が図られました。その反面、更なる防災活動の展開や事業のレベルアップの取組を強化することが大切と話されていました。

総合避難訓練の実施



(今年度の総括や令和2年度の取組についての座談会)

R2年度目標

防災の再点検と事業向上

●各団体の活動結果は…

(三代澤町会連合会長)

防災の再点検と事業のレベルアップを目標に取組んできました。「防災緑地の規則」作成や、地区社協の対象者や時期等の見直しなど大きな前進を図ってきました

「レベルアップ講座②」町づくりと包括

町づくりと「普通の暮らしができる仕組み」を学ぶ講座が、1月16日(木)に40名の参加をいただき開催されました。



(町づくりと包括を学ぶ参加者)

「レベルアップ講座③」投票率を上げる

「投票率アップに向け、選挙制度の仕組み、その歴史や近年の投票率」を学ぶ講座が、2月20日(木)に30名の参加をいただき開催されました。松本市は普通選挙運動発祥

歳をとっていくと加齢による身体の変化や取り巻く環境の変化等、普通の暮らしを続けていくことが困難になります。続けるには「つながり合う関係」が大切と教えられた講座でした。



(選挙制度等を学ぶ参加者)

(腰原つばみの会育成部長)

今年は今後に向けての活動を考える年でもありました。食を楽しむ会の参加等、新しい事業も展開し楽しく活動できました。

●各団体の今後は…

(赤羽元民生児童委員長)

昨年の11月改選で12名中4名が再任、新任が多数の構成となりましたが、「楽しく」できれば良いと思っています。

仕組みや制度の学習

(三代澤日赤奉仕団長)

防災講座等の独自事業やひろば事業に、積極的に取組みます。

(腰原つばみの会育成部長)

負担が少なく、かつ継続的な事業内容に衣替えを考えています。健全な育成を図る取組にご支援をお願い致します。

(三代澤町会連合会長)

避難訓練の実施、仕組みや制度の学習等、防災の再点検や事業のレベルアップを目標に考えています。明るく住みよい街づくりに頑張りましょう。ありがとうございました。

スポーツ吹矢体験講座

～鼻呼吸で健康に～



スポーツ吹矢体験講座が2月13日(木)に、20名の参加をいただき開催されました。

コーヒー講座

～色々なコーヒーを飲み比べ～



コーヒーについて学ぶ講座が2月28日(金)に、20名の参加をいただき開催されました。

(腰痛予防と改善のための体操を学ぶ)



「介護者教室」開催の履歴

年度	内容
平成25年	救命救急講習 歯の健康教室
平成26年	救命救急講習(1) 救命救急講習(2)
平成27年	癒しの香り 腰痛予防対策
平成28年	腰痛予防と改善体操 お口の清潔と口腔ケア
平成29年	おむつの使い方 嚥下障害と肺炎予防
平成30年	薬の飲み方・使い方 高齢者のうつ病

(下横田町会長)は、「介護だけでなく、普段の生活でも活用できる体操を教えてくださいました。明日から実践してみようと思っています。」と話されていました。

東部デイサービスセンターでは、年2回(7月と3月)「介護者教室」を開催しています。これは、介護に携わられている家族の皆様にも、お家で安心して介護をしていただけるように学ぶ講座です。今年度(平成31年度)の第1回目は、7月20日(土)に「高齢者の認知症と高

齢に伴うもの忘れ」について、20名の参加をいただき開催されました。続いて今回の第2回目は、3月8日(日)に「腰痛予防及び改善のための体操」と題し、腰痛予防の講演と共に実技指導を交えて、土屋秀子先生(健康管理士一般指導員)に教えていただきました。参加した栗山篤夫さん

腰痛予防と改善には運動

デイサービスの介護者教室

毎朝8kmのウォーキングは欠かせない 町会役員歴20年に歌とマラソン ～田中 義久さん～



片端町の田中義久さん(80歳)、今も現役で「ほづみや縫製」を営む。元気で過ごしてきた秘訣は何をお伺いしました。

「歌が好きと聞くが子供の頃からレコード鑑賞が好きで、良く近所の「マルモ喫茶店」でクラシックを聞いていました。18歳頃からクラシック等を歌う「ユウカリ合唱団」(テノール担当)に入り、日頃の練習は勿論のこと演奏会で楽しんでいました。

「マラソンから生まれたものは

我がまち自慢 片端町町会

歌と並行してスキーやテニスクラブの仲間にも入れていただき楽しんでいた30代半ば頃、やまびこ国体が開催されました。そんな時に「やまびこ走ろう会」が発足され歩いたり走ったりが好きな事から、入会させていただきました。

その後「すすき川走る会」にも入り、元旦マラソンやお盆すすき川駅伝にも参加してきました。

それから段々ただ走るだけでは満足できなくなり、成果を形にしたくなってきました。そ



山小屋で仲間と乾杯をする田中さん(左)

れが「マラソン」だったのかもしれない。そのためには、体力・気力をつけなくてはならないと思い、焼岳等の北アルプスや中央アルプスの山登りに邁進することになりました。

長野マラソンに5回、大町アルプスマラソンや河口湖マラソン等々フルマラソンを完走してきました。達成感がなんとも言えないためです。山を登った後やマラソンを完走した後のビールも楽しみの一つです。お蔭様で大きな怪我や病気もせず、まだ現役で仕事もできています。

数年前からマラソンは引退しましたが、身体を動かすことが好きで、今でも毎朝8kmのウォーキングは欠かせません。

「家族に感謝、仲間が宝物」

田中さんは言っていました。山登りやマラソンなど好きなことを自由にさせていただいた家族には迷惑をかけました。「感謝」しかありません。そして本当に良い仲間に出会えました。それが私の宝物です。とも話していました。