



こだま合唱部



アルプスびのマンドリーノ



明善中学校 3年3組



フラを楽しむ会

松原地区文化祭  
福祉ひろばまつり



明善中学校吹奏楽部①



明善中学校吹奏楽部②

第10回 11月2日(土)

# 松原地区文化祭 福祉ひろばまつり



# 松原かわら版

世帯数 1,205 戸  
人口 3,005 人  
高齢化率 26.9%  
(令和元年 10 月 1 日現在)

快晴の秋空のもと令和元年度の松原地区文化祭・福祉ひろばまつりが開かれ、三百人を上回る大勢の方が来場されました。練習を重ねてきたサークル活動発表や精魂込めて作成した作品展示、屋外での懐かしい催しなどが行われ、立ち見の方が出たり、長蛇の列ができたりするほど大変な賑わいとなりました。これも開催にあたって準備していたいただいた実行委員の皆様および関係者の皆様、発表や出展、ご指導いただいた皆様のご協力のおかげです。厚く御礼申し上げます。  
文化広報委員会  
勝山 英郎



火おこし



バウムクーヘン作り



ベーゴマ



木のペンダント作り



キッズダンス



こども工作教室②



こども工作教室①



# 第9回 松原地区 町会対抗 ウルトラ ゲーム大会

10月20日(日)に内田体育館で第9回ウルトラゲーム大会が行われました。前日の雨で明善小グラウンドが使えませんでした。会場変更にもかかわらず大勢の皆さんが参加してください。ゲームも応援も大いに盛り上がりました。参加者同士の親睦も深まったと思います。おかげ様で私達3町会は五連覇を達成することが出来ました。

体協をはじめ実行委員の皆さん、お疲れ様でした。明善中のボランティアの皆さん、ありがとうございました。若い力を得て大会が成功したと感じました。

第3町会副町会長  
西風 則子

### インタビュー

「選手宣誓のとき緊張して手を挙げるのを二年連続で忘れてしまいました。みんなに褒めてもらえてうれしかったです。今年も3町会が優勝できて良かったです。」小3女子



## まつばら健康講座 開催



2019年度まつばら健康講座の第2回「中高年者のひざ痛予防」が、9月20日10時30分から一時間、相澤病院スポーツリハビリ部門主任理学療法士の岩谷友倫氏により行われました。

約20名の受講生の参加を得て、熱心にひざ痛の対処方法について学びました。ひざ痛の種類による治療方法、リハビリテーション、セルフチェック等、実際の運動方法を実践しながら、注意点等含めて学びました。加齢とともに各種関節痛が増えてきますが、少しでも和らげるように教えていただき、大変良かったと思います。(編集委員)



【10月22日】  
環境を考える上高地散策ツアー



【9月25日】  
碓氷峠廃線跡ウォーキング

【9月5日】ふれあい健康教室  
「高齢者の自動車運転と脳の働き」

## ★我が家の自慢★



松原地区在住の茂住佳那江さんとベンガルワシミミズクのライラくん



【11月2日】  
市長杯争奪球技大会  
軟式野球とマレットゴルフ  
が出場しました。

【10月28日】  
多文化共生講座①座禅体験

コラム  
**北の旅人**

「浦島太郎」を読んで

孫を連れ時折、小児科医院に行く。両親は共働きで忙しい。待合室で浦島太郎の物語を読み、大いなる疑問が湧きあがった。彼はカメラを助け、竜宮城で歓待され、地上に帰ってきたのだけれど、もはやそこが孤立無援の地であることを知る。絶望し一筋の希望を抱いて、玉手箱を開くと、白髪の老人と化してしまふ。そこで思った。「乙姫様は何という残酷な運命を彼に与えたのか」と。親戚も知人もいない地に唯一人で残されたのだ。腰の曲がった金もない白髪の老人が、この後、老後の社会保障もあろうはずのない世界を、どう生きていけば良いというのか。飢えに苦しむ、餓死する以外ないではないか。想像するだけで恐ろしい。乙姫様はなぜそこまで彼を悲惨な境遇に追いやらねばならないのか。

こんなことを思うのは多分自分が今、実際に老人に近づきつつあり、また、今の日本の未来に不安を持っているからだろう。

(編集委員)