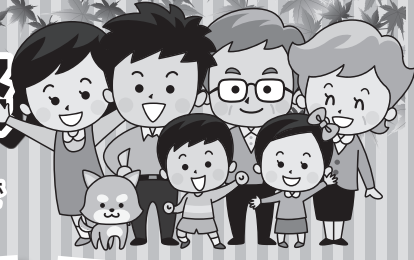


岡田地区

# 町内公民館文化祭

10月27日(日)に岡田地区の各町内公民館で文化祭が盛大に行われました。



# 館報 おただ

あいさつで  
おかだの里に  
ふれあう心



乗馬を楽しむ

山浦

恒例のポニーの出迎え。子どもは乗馬を楽しんでいました。山浦は戸数が少ないのですが、多彩な趣味を持っている方が多く、広範な分野の展示品が多いのが特徴です。今年は、香り高い挽き立てのコーヒーを提供しました。また、午前中の来場者には白菜のお土産付きでした。(取材 西村)



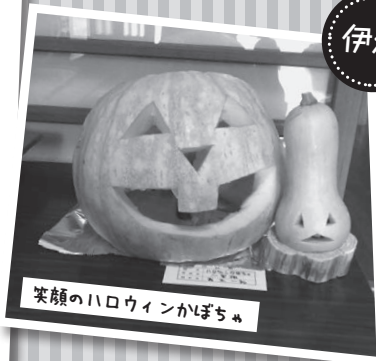
わたしの絵もあるよ!!

東区

令和元年の東区文化祭。玄関の巨大カボチャと菊に迎えられました。紅葉のもみじと見事な松の盆栽に目を引かれ、また、子どもたちの絵を見てそれぞれの表現に優しい気持ちになりました。大勢の方々を訪れ、丁寧な作品の一つひとつに見入っていました。

(取材 小林)

伊深



笑顔のハロウィンかぼちゃ

今年も人気のジャンボかぼちゃが会場入り口で皆さんを出迎え、大輪の菊が会場を華やかに彩りました。作品も大作の油絵と墨絵のほか、プロ級の切り絵作品3点が注目されました。(取材 大久保)

「塩倉地区に数年ぶりに子どもの作品が展示された」と皆さん大喜びでした。

花やイラスト、写経、写真だけでなくカボチャ、バイクなどバラエティ豊かな展示となりました。(取材 浅輪)

塩倉



自慢の「モンキーバイク」

会場入口には華やかな菊花が飾られ、来場者をお出迎え。会場に入ると、小中学生の絵や作品、写真、絵画、つるし飾り、盆栽などが多数展示されていました。「岡田希望の家」の展示即売コーナーや、喫茶コーナーも好評でした。(取材 竹内)

岡田町



丹精込めて作られた作品の数々

入り口には農産物の無人販売。会場は趣向を凝らした様々な力作が並び、写真はギャラリー風に、子どもたちの作品も多数展示され、菊花が彩りを添えていました。薄茶席やおにぎり、豚汁のもてなしで、心もお腹も満たされました。(取材 酒井)

松岡



作り手の熱意が伝わる  
多様な展示品



大型台風に負けず無事に収穫できた  
「文字入りりんご」

神沢の文化祭が行われ、蕎麦の試食会には大勢の人が舌鼓。また、写真、油絵、絵手紙、手芸品、日本画、菊花、児童の絵などが展示され、楽しい一日でした。

(取材 瀧澤)

神沢

# 岡田ぼっとニュース

## ふれあい健康教室 「実りの会」 松岡

「実りの会」は、20年程前に当時の上條啓五町会長・中川述之公民館長が中心となり、高齢化が進む町内のお年寄りが家の中ばかりにいても不健康になるし、孤立しないようにするため、月1回公民館に集い、楽しんでもらう町会独自のサロンとして、市内4番目に結成されました。

初回は何人集まるかと心配しましたが、30人近くの方が参加、回を重ねる度に、お茶会・カラオケ・他地区に出かけたりと充実し、町会からの活動助成を受けるようになります。スタッフ



今日も元気にストレッチ!!

フも町会役員だけでなく民生委員・日赤奉仕団・健康づくり推進員・看護師・ボランティア・福祉ひろば・公民館・北部地域包括支援センターなど各方面から協力をいただき、今日に至っています。

毎月第3金曜日の午前中開催し、健康体操・歌唱・健康相談・出前講座、年3回の昼食会などが開かれています。和やかな会を毎回楽しみにされている方も多く、県外からご夫婦で松岡に転入された93歳の方は、「地域に出ないと仲間も増えない」と毎回参加し、積極的な交流を楽しみにしています。また、地域にあるグループホーム利用者

者の皆さんも気軽に参加しています。年度末には、スタッフ・参加者で反省会を開催し、更に多くの方に参加していただけるよう、よりよい会の運営を検討しています。

(松岡町会 副町会長 立澤牧男)

山梨方面に出かけたついでに、茅野市の縄文遺跡を訪ねた。施設敷地内の縦穴住居に入ってみると、約6坪程度の建物の真ん中には焚き火があった。秋雨が降り気温が低い肌寒い感じの日だったが、室内は暖かで湿気が少なく意外に快適な空間だった。隣接している火のない縦穴住居は肌寒く、瞬時に体感温度の違いを感じて驚いた。構造がシンプルで機能的な住居から当時の生活のあり様が見えてくる。

縄文人とを比較すると運動量が違う。縄文時代は、一定の生活圏はあった様だが定住はせず、獲物を追って移動する生活をしていた。当然、からだ作り出す熱量は現代人より多いことは容易に想像できる。たぶん「冷

生活雑記  
できるだけからだを動かしたい  
岡田町 橋本 俊彦

採れたものを丸ごと食べるのが基本だった。からだの使い方、食事の質など生活の中からも冷やさないと知恵があったのだらう。松本市に住居を移し、岡田町に住んで3年が過ぎた。自分自身、からだの筋肉低下に気がつく年齢になっている。今春から低山登山にトライし、同時に筋肉再教育プログラム教室に参加している。幸いにも岡田は美しいやまなみに囲まれている。縄文人みたいにはできないけれども、できる限りからだを動かしてみようと思っているし、野菜などは自分で作りたいたいと考えている。昨今である。

## 岡田公民館食育講座 秋野菜を使って

今回、初めて参加しました。作ったお料理は「サバのミルク煮」「こうや豆腐と長芋の焼き物」青森県郷土料理の「けの汁」の三品です。約36人の参加者が6、7人のグループに分かれてそれぞれ三品を作るという内容で、各テーブルには食生活改善推進員の皆さんがついているので安心でした。参加された方の手際のよ

さに感心するばかりでしたが、それもそのはず、皆さん主婦歴が長い大先輩たちでしたので、40歳主夫、歴8年の私は、最年少でただただ見ているだけになってしまいました(笑)



食育講座

出来上がったものを皆さんで美味しくいただき、楽しい時間を過ごさせていただきました。同じ地区に住む方に「貴世代のように子ども世代、孫世代の人たちが参加してくれることがとても嬉しいし、楽しいのよ」と仰っていただけました。改めて共通の何かで地区の交流が生まれる素晴らしいさを実感しました。

(取材 浅輪)

