



腕を前に上げる運動
肩の前側の筋肉を鍛えます!!

第一地区では、市健康づくり課による講習会を5月14日から4回開催しました。初回

「いきいき百歳体操」が、毎週火曜日に開催されています。いきいき百歳体操は、介護予防を目的に高知市で開発されました。映像と椅子があれば誰にでも気軽にできる体操です。重さを調節できる「おもり」を手首や足首に巻

きつけ、DVDの映像に合わせて、約40分間ゆっくりと手足を動かしていきます。週1回定期的に行うことで筋力がつき、転倒予防にも効果があるといわれています。

講習会終了後、6月からは、ほぼ毎週、週1回のペースで体操を実施しています。地区の健康づくり事業に協力し、運動の輪を広げようと活動している第一地区体づくりサポーターの皆さんが中心となり、声を掛け合いながら参加者みなで、会場準備や片付け等を行っています。

9月までは福祉ひろばや公民館等の地区担当職員が関わり、体操の後、職員から介護予防のアドバイスを聞いた

り、参加者同士会話を楽しんだり、和気あいあいとした雰囲気の中、茶話会が行われています。

講習会から約3カ月経った



「いきいき百歳体操」で楽しく健康づくり

令和元年9月1日現在
世帯数 : 822世帯
人口 : 1509人
男 : 735人
女 : 774人



8月20日
体力測定の様子

は、体操の効果等について学び、体力測定を行った後、実際に体操を体験しました。おもりは、0から2kgまで200gずつ重さを調節することができ、参加者は、自分の体力にあった重さを確認しながら体操を行っていました。

また、「しゃがむ動作ができるようになった」「マレットゴルフの飛距離が伸びた」など、日々の生活の中で、効果を感じている人もいます。

仲間と一緒に楽しみながら「いきいき百歳体操」を体験してみませんか。皆さんのご参加お待ちしております。

仲間は一緒に楽しみながら「いきいき百歳体操」を体験してみませんか。皆さんのご参加お待ちしております。

仲間は一緒に楽しみながら「いきいき百歳体操」を体験してみませんか。皆さんのご参加お待ちしております。

仲間は一緒に楽しみながら「いきいき百歳体操」を体験してみませんか。皆さんのご参加お待ちしております。

仲間は一緒に楽しみながら「いきいき百歳体操」を体験してみませんか。皆さんのご参加お待ちしております。

【10月の予定】

開催日 10/1、8、15、29
毎週火曜日(22日休み)

時間 午後1時30分

場所 第一地区福祉ひろば
(Mウィング4階)

問い合わせ 第一地区公民館
☎332-11550

春のマレットゴルフ大会
5月18日

緑の講座「お花の寄せ植え」
5月25日

春の視察研修(高森町)
5月30日

料理講座(おやき作り)
6月28日

第一地区
行事あれこれ
4月~8月

男の料理教室
7月16日

夏のボウリング大会
7月20日

すくすくひろば「親子交通安全教室」
8月30日

青山様・ぼんぼん練り歩きと納涼祭

8月8日木曜日、第一地区の夏の大きなイベントが二つ開催されました。

一つは「青山様・ぼんぼん練り歩き」です。子ども会育成会等5団体で構成する実行委員会が主催し、0歳から中学1年生までの子ども35人が参加し、大人を含めた総勢74人で街なかを練り歩きました。

午後5時頃、Mウイング前を出発、伊勢町から神明町、花時計公園を経由して本町を通り四柱神社へ、そして、またMウイングに戻ってきました。

法被を着て、神輿を担いだ男の子たちは「青山様だい、わっしょいこらしょ！」と威勢のいい掛け声を発しながら、元氣よく歩きました。

色とりどりの浴衣に身を包



青山様の様子



ぼんぼんの様子

み、頭には大きな花かんざしを飾った女の子たちは「ぼんぼんとでも今日明日ばかり」で始まるぼんぼんの唄を声を合わせて歌いながら、ほおずき提灯を手に歩いていました。

ほとんどの町会で、子どもの数が減少し、単独の行事ができない状態になり、懐かしい風景に、家の外まで出てきて、子どもたちの姿を眺める人たちもありました。

一方、午後5時50分からMウイングでは、町会連合会主催の納涼祭が始まりました。

参加者は、福祉ひろばで踊りの練習に励む「葉月の会」の会員をお手本に、炭坑節や木曾節、松本音頭など7曲を太鼓や音楽にあわせて踊りました。

青山様・ぼんぼん練り歩きから戻ってきた子どもたちや保護者も加わり、にぎやかさを増し、松本ぼんぼんも踊りました。

その後、いよいよお楽しみの食事タイム。お寿司や焼きそば、焼き鳥や唐揚げなどさまざまなごちそうのオードブルなどを囲み、町会の垣根を越えて、楽しく談笑しました。また、お楽しみ抽選会もあり、当たった品物を見せ合ったりして、笑顔でいっぱいでした。

範囲は広いものの、住人の数は決して多くないこの地区で、町会相互の親睦を深め、世代間の交流も図ることのできる貴重な機会として、有意義な時間となりました。

範囲は広いものの、住人の



納涼祭の様子

最近の松本には、日本人はもろろんのこと外国人の観光客が、昼も夜も当たり前のよう

電車通り

私は、娘と飲食店を経営している。松本の郷土料理と山野菜メインの店なのに外国人のお客が結構よく来店する。皆さん当然のように、それらの料理を注文し、日本酒、ビールなども楽しんでる。

先日ドイツ人の若い夫婦が来店した。新婚旅行とのこと。つたない英語でも話は通じる。彼らは40日もの休暇で、ヨーロッパをまわり来日した。うらやましい限りである。私たちの商売では、休みは3日間が限度である。娘は3歳になる息子を生後4カ月目から連れて出勤している。

3歳児には言葉の壁など全くないようで、その若いご主人にすっかり懐いてしまった。彼がまた子ども好きらしく、奥様そっちのけで上手に孫を遊ばせてくれるので、私と娘は新婚の奥様とずっとおしゃべりをしてきた。帰る時、見送るときかない孫を娘が抱っこして外へ行った。静かで暗い通りに、甲高い「バイバイ、バイバイ」の声がずっと響いていた。

令和元年度

第一地区公民館委員紹介

◎委員長 ◎副委員長 (順不同・敬称略)

◎運営委員会

◎深澤 健能
◎大飼 陽一

◎春日 孝介
◎田内 正一

◎伊藤 由里
◎伊藤 峯一

◎大谷 美紀子
◎渋谷 隆也

◎真島 富男
◎村山 さえ子

◎阿部 康之助

◎視聴覚委員会

◎宮島 幹治
◎山崎 眞生夫

◎長崎 俊夫
◎有江 一記

◎駒形 善立
◎伊藤 昭

◎永井 昭
◎佐久間 まゆみ

◎文化委員会

◎神木 陽一
◎内藤 英昭

◎高橋 明利
◎桐原 崇光

◎寺沢 厚子
◎毛利 達生

◎花村 麗子
◎中畑 幸子

◎飯森 福太郎
◎太田 千代子

◎鷺沢 寿美子

◎地区公民館職員

◎阿部 康之助
◎降旗 英明

◎北平 知子
◎北川 美奈

◎矢澤 みや子

◎館報委員会

◎田内 正一
◎横沢 敏