



● 城東地区 ●  
1906世帯  
男 1734人  
女 1872人  
合計 3606人  
R 1.9.1 現在

### 城東公民館 夏休み企画

#### 第1弾

### 子ども安全・安全学校

夏休みに入って5日目、夏休み中の子供を対象に安全に関する講座が開かれました。これは毎年行われている催しです。



簡単な護身術を教えてもらいました。

最近、児童館の周りに不審者が出たということ、短い時間でしたが、松本警察署・生活安全課の女性警察官から指導を頂きました。その中で「不審者ってどんな人だと思おう？」と子供たちへ質問がありました。警察によると、不審者は黒い服を着ていない、サングラスもしていない、ごくごく普通の格好をしている

との話でした。その後、簡単な身の守り方と相手との距離の取り方を教わりました。

また、今年には本郷消防署山辺出張所の消防署員による煙道体験と消火器の機能、操作手順を聞いた後、高学年十一人による消火器訓練を行いました。



消火器訓練の様子

煙道体験で匂いがバナラとわかった人はしつかり煙を吸ってしまった人で、一酸化炭素中毒で死んでいたかもしれないと指摘され、そうならないためには姿勢を低くして口と鼻をふさいで早く脱出することが大事だと教わりました。その後福祉ひろばに入り、

日赤奉仕団の人が炊き上げてくれたご飯を頂いて、ビニール袋と水と火があれば、味はともかくお腹がいっぱいになることを勉強しました。

#### 第2弾

### トウモロコシ収穫体験で奈川・高ソメキャンプ場バーベキューの夜

「トウモロコシってどうなっているか知っている？毛の数だけ実が着いているんだよ。」

新村のシルバーファームの畑で、茎1本に2本から3本のトウモロコシがついているから、太くて大きいものからとること、折り方を教わり、3列の畝に入り、思い思いにトウモロコシのもぎ取り体験をしました。

1枚の畑の最後ということもあり、全部取っていいと言われ、茹でて食べるものと料理に使うものなどたくさん収穫ができました。



トウモロコシの収穫体験

取り終わり、気温も30度を越してきたのでバスを呼んでバスの中で冷を取ることにして出発しました。途中、風穴の里という道の駅で休憩をしてキャンプ場を目指しました。奈川渡ダムの手前のトンネルの途中を左に進んでいくと、奈川の入口で白樺の木がとても多く目に入ってきました。



高ソメキャンプ場での様子

ました。6か所ある釜戸を全部借りて5〜6人のグループに分かれ、男性の方には火起しを手伝ってもらいました。その間、子供たちには近くの池の周りを散策してもらいました。

1か所をとうもろこしを茹でる専用にして、バーベキューが始まりました。しかし、なかなかお湯が沸騰せず、20本茹で上がるには結構時間がかかり大変でした。

標高1000メートルで沸点が多少低いからなのか、そんな事をしているうちに、子供たちも帰ってきましたが、トウモロコシが熱くてすぐに食べられず、バーベキューの肉やウインナーを美味しく食べていました。とてもやわらかい肉で大人からも絶賛の声が聞かれました。



そんな林の中に高ソメキャンプ場があります。何も持たずに来てもバーベキューができることをうたい文句にしているキャンプ場です。車で来てテントを張っている家族連れがあちこちに見られました。我々も食材を降ろしてバーベキューの準備に取り掛かり

最後に、バーベキューの準備をすべて大人がしてしまいましたが、子供たちに大人と一緒に野菜を切ったり、玉ねぎの皮をむいたり、炭に火をつけるコツなどを教えたほうがよかったかなとも思い、来年度の参考に、保護者の方に意見を聞いてみたいと思います。(城東公民館長 佐藤)

(藤極)

町内公民館長会ブロック  
別研修会に参加して

松本市には、487の町内公民館の組織があり、年に4回に分けて、ブロック研修を行っています。当地区は中央部のブロックに当り、今回は第三地区公民館で行われました。

当日、城東公民館の原田前館長の講話がありました。「親睦から福祉まで活用の幅を広げて、サークル活動とか、子どもから高齢者まで気軽に参加のできる事業の計画をしてほしい。」という内容でした。



中央部のブロックは、10地区の集まりになっていて、各地区の町内公民館長さんが集まりました。その中をA、B、C、Dの4グループに分けて、それぞれのグループで意見交換を行いました。



○町会によっては、公民館がないので、福祉ひろばを利用したり、近隣の町会と合同で事業を計画して行っている。

○公民館が古いので床に座っているのがつらい。イスに変えたらどうか。

○運動会やボウリング大会を行っている町会もあるが、子供達の人数が少なくなってきた。逆に高齢者が増えてきているので、なかなか思うように計画が立てられない。

○災害時における小規模避難所として、避難訓練を実施し、近くの消防署の職員から、簡易担架の作り方や搬送のしかた等の講習を受け

ている。ある町会では車イスを10台ほど備えている所もある。

私が思うに、公民館事業を進めるに当たっては、むずかしい面もあると思いますが、町民皆が気軽に公民館へ集えるように、計画が立てられれば幸いに思います。(餘田)

健康のびのびくらぶ  
「専門資格を持つ住民の活動」

昨年より地域福祉活動事業推進交付金の助成を頂きながら、福祉ひろばにて月1回の健康づくりを主目的としたグループ「健康のびのびくらぶ」を運営しています。

健康寿命の延伸を目指している松本市では、認知症やフレイル(虚弱、脆弱など)の予防に関しても取り組みをされることが増えてきています。この住んで居る地区に貢献出来ればとの思いから運営を開始しました。

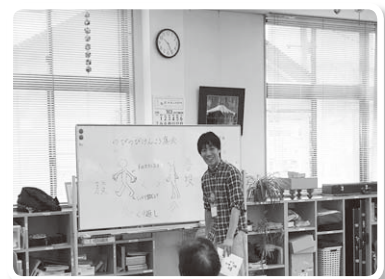


私は現在作業療法士という仕事でリハビリテーション(以下リハビリ)を実施しており、病院や利用者様のお宅に訪問させてもらっています。リハビリとは運動やマッサージを行うことをイメージされがちですが、本質は「自分らしく生活すること」を目的とした全ての活動を指しています。自分らしい生活を構成している生活行為を一つ一つ取り戻すための練習をしたり、出来なくならないように予防したり、また新たな動作の方法と一緒に検討することなどが仕事です。そのための手段の一つに運動やマッサージがあります。



「健康のびのびくらぶ」はその考えをもとに行っており、運動の方法や健康・生活の相談、痛みや熱中症などの症状に対する対応や生活へのアドバイス、個別の相談にも

時間がある限り対応させてもらっています。



普段から顔見知りの方や、この場でしか会わない人も居り、来てもらった方同士の間での交流は少ないかもしれませんが、私たちが話す様子や運動をする様子から、話さなくてもその人の人となりを感じ、影響を受けて一緒に頑張れるというのも集団の良いところだと考えます。この一時間という時間を共有していくことで少しでもつながりが増え、運動を行う機会の一つとなれば幸いです。

また運動を行う上で重要な事は目標を持つ事だと考えます。「これだけはいつまでも自分で出来る様にしたい」などを改めて考え、「くをした」いからこの運動をする!と目標となる活動を考える機会になればと思います。(山田)