



世帯数 5,992戸
人口 14,214人
(令和1.7.1現在)

第52回 寿地区駅伝大会 『令和』初の優勝は百瀬町会

スタート地点

5月26日(日)快晴の空のもと、12町会が参加して第52回寿地区駅伝大会が開催されました。

コースは例年どおり白瀬湖の農道を周回するコースです。スタート地点も例年と同じ白川豊丘の道祖神前となっています。寿体育館で行われた開会式終了後、スタート地点には各町会の第一走者、体協の役員及び安協の役員等関係者が続々集まりました。

スタート前の緊張した雰囲気、柔軟体操をして体をほぐす選手、少しの時間も惜しむようにアップする選手とそれぞれですが、



スタート前の独特の緊張感が伝わってきました。

スタート前のアップをしていた百瀬町会の選手が「今年は2位で悔しい思いをしましたが、今年は頑張ります」と親指を一本立ててほほ笑んだ姿に清々しさを感じました。8時50分に、「令和」初の優勝を目指し各選手が一斉にスタートしていきました。

第4中継点、ゴール前

第4中継点では8時50分の1区スタートの花火の音を合図に5区走者の準備が始まりました。9時には4区を走る先頭ランナーが見えてから、あつという間にトップの百瀬町会がたすきをつなぎ、続いて田川、小池と続きました。4区を完走した選手は「気持ちよく走れた」と話してくれました。

第4中継点	
1:	百瀬
2:	寿田川
3:	小池
4:	上瀬黒
5:	白川
6:	寿田町
7:	竹瀧
8:	下瀬黒
9:	白姫
10:	赤木
11:	竹原町
12:	豊町

9時24分にはゴール地点から1位の選手が見え、百瀬町会が2位に大きく差をつけそのままゴール。それから1分ほど遅れて白川町会がゴール。小池町会・寿田川町会がデッドヒートの末、寿田川町会が3位でゴール。その後、続々と各町会がゴールするなか、赤木町会が猛烈なラストスパート。ゴール数10メートル手前で竹原町会を追い越してゴールするなど、ゴール地点は大盛り上がりでした。笑顔でゴールする選手、ゴールして倒れ込む選手、皆様に生懸命走り、完走しました。

ゴール地点	
1:	百瀬 35.59
2:	白川 36.52
3:	寿田川 37.03
4:	小池 37.04
5:	上瀬黒
6:	寿田町
7:	下瀬黒
8:	竹瀧
9:	白姫
10:	赤木
11:	竹原町
棄権: 豊町	

当日は日差しが強く、気温も30度近くありましたが、時折吹く風が涼しく感じる駅伝日よりでした。選手の皆様、

第72回 寿地区球技大会

第72回寿地区球技大会が、令和元年6月30日(日)に、地区内各会場にて行われました。



前日から前日のための降雨のため、臨時理事会で野球とソフトボール及びゲートボール、マレットゴルフの中止が決定されました。

各競技と会場及び結果は次のとおりです。

【新卓球】寿小学校校体育館

1:	白川
2:	百瀬
3:	竹瀧
4:	寿田川
5:	小池
6:	赤木
7:	上瀬黒
8:	下瀬黒
9:	白姫
10:	寿田町

【排球】寿体育館

1:	小池
2:	百瀬
3:	竹瀧
4:	白姫

小池町会は三年連続優勝のため、念盾を後日贈呈します。

【ソフトバレーボール(39歳以下)】内田体育館

1:	百瀬
2:	上瀬黒
3:	竹瀧
4:	下瀬黒
5:	寿田川
6:	竹原町
7:	小池
8:	白姫
9:	寿田町
10:	豊町

【ソフトバレーボール(40歳以上)】内田体育館

1:	寿田川
2:	竹瀧
3:	小池
4:	下瀬黒
5:	赤木
6:	百瀬
7:	寿田町
8:	豊町
9:	上瀬黒

【総合成績】

百瀬町会と竹瀧町会が同点一位となりましたが、競別一位は百瀬町会が1つ、竹瀧町会が無しのため、百瀬町会が一位、竹瀧町会が二位となりました。

1:	百瀬	41点
2:	竹瀧	41点
3:	小池	36点
4:	寿田川	29点
5:	下瀬黒	23点
6:	上瀬黒	21点
7:	白姫	18点
8:	赤木	15点
9:	寿田町	13点
10:	白川	12点
11:	豊町	8点
12:	竹原町	7点

大会を運営した寿体協を始め関係者の皆様お疲れ様でした。【館報編集委員 青木敬次朗】

わがまちこの人

今回は、いつも笑顔が素敵で、元気はつらつとしていらっしゃる、上瀬黒町会の大池育江さんを紹介いたします。

話を伺いにおじゃましたこの日は、エアロビクスのインストラクターとして『スタードリーム』のメンバーの方々と、軽快な曲に合わせて汗を流していらつしやいました。彼女には『オリビア』という別名があります。



実は『あづみ野FM』《あなたの想い出きかせとくりや》という番組に、チャフル・オリビアという名でレギュラー出演されています。また、『オリビアのごきげんエクササイズ』では、健康についての話をしたり、ゲストの方の希望に合わせたエクササイズをしたりしているそうです。日々

を健やかに過ごすためのあれこれを知ることが出来ますので、ぜひパソコンでチェックしてみてください。

その他にも「物忘れ予防体操」

(安曇野ななき診療所の岸川雄介院長監修)を紹介しています。5月28日に寿の福祉ひろばで行なわれた「るるん元氣塾」では27名の方々と「物忘れ予防体操」を楽しくされたそうです。

物忘れとは、引き出す力がなくなるだけのことなので、今までやったことがない事にも、どんどんトライしてほしいと語られました。

最近自宅にトランポリンを置いたとのことで、これをすると体幹を鍛えることが出来るし、ひざと腰のリハビリにもなる。バランスコーディネーションといって、関節は



ぐし、簡単な筋力トレーニングを通じて体の筋力や骨格バランス、更に自律神経のバランスを整えて、日常生活をスムーズにおくる事が出来るようになる、というお話をいただきました。

トランポリンとは、高くジャンプをしたり、回転したりするイメージがありました。が、それとは随分異なるようです。

夢は、たくさんの方の健やかな毎日を応援するために、自宅に開放的な空間をつくりたい、と目を輝かせてお話ししてくださいました。

【館報編集委員 石田典子】



みどり保全活動

白川町会と寿みどり保全協議会は今年も環境整備とみどり保全活動を目的として、公民館前と農村公園にそれぞれ花植え作業を行いました。

6月1日に公民館及び協議会関係者、高齢者クラブの会員、ボランティアのほかに筑摩野中学校の生徒を加えた約30名により、雑草取りがされ、農業用マルチが施された花壇内にみどり保全協議会が用意したマリーゴールド、サルビアなどの花の苗を植えました。

梅雨入り宣言前の強い日差しのなか一列ごとに花の種類を変え、花の色や配色を考えながら作業に取り組んでいました。



この活動は毎年恒例の作業で関係役員のほかにボランティアの方々、そして筑摩野中学校の生徒の皆さんの協力で継続している行事です。花が植えられたことで地域の憩いの場が華やかになった気がしました。

【館報編集委員 百瀬 肇】

寿地区の防災体制

発足から5年目を迎えた、「寿地区地域づくり協議会」の令和元年最初の講演会が、6月12日寿公民館大会議室で行われました。

今回は、「寿地区の防災体制と地域福祉（防災から地域福祉を考えよう）」をテーマに、松本大学総合経営学部観光ホスピタリティ学科の尻無浜博幸教授を講師に招きました。

福祉面からみた、災害時の個人情報取り扱いの難しさをどのように克服するかが今後の課題として、他地区の実情の紹介がありました。

また、「住民は自らの命は自らで守る行動を速やかに取る。行政はその住民主体の取組を全力で支援する。」という最新の防災動向を紹介し、災害時の初期段階（3日から一週間位）では、自分で自分を守るよう食料や水の確保は必要とし、その後地区の防災をどうするかを考える「地区防災計画」の立案を提案されました。



【館報編集委員 清水壽雄】