

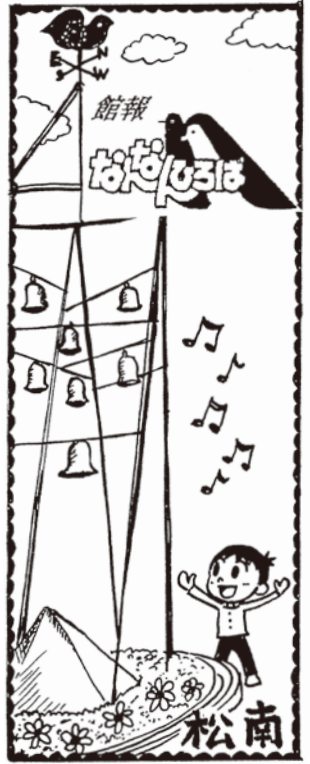


2月18日の松南地区防災体験会に多くの皆様の参加をいただき、厚く御礼申し上げます。また、開催に際し協力いただいた皆様のご苦勞に深く感謝申し上げます。

私達が暮らす松南地区は自然災害の少ない恵まれた地域だと日頃から思っています。

### 防災体験会に思うこと

松南地区防災会  
会長 中野 豊



台風が接近しても長野県を守ってくれるかの如く高くそびえる山々の恩恵を受けていると思えます。しかし最近の天候不順の影響なのか、ある地域に集中して雨が降る事があります。3年前に南木曾町で発生した土石流災害、11年前には岡谷市で発生した土石流等、記憶に新しい災害です。

これらの地域で生活していた方々には予想もしない出来事だったと思います。また、2年前に起きた鬼怒川堤防の決壊は遠く離れた上流部に集中して降った雨が原因でした。

松本市へも、いくつもの河川が流れ込んでいます。同じ様な災害が起きても不思議ではありません。日頃から周辺の変化に気を配る事も大切だと思います。

また、地震は何の前触れもなく突然発生します。皆様の家庭の家具の固定は万全でしょうか。家具の上に落ちやすい物を置いてありませんか。

日頃から一つずつ変える予防を行いませんか。自身もそうですが「痛い目に合わない」と行動できない「そんな方々がいらつしやらないでしょうか。」

私事ですが、松南地区の防災会の会長に就任したのは、且28年4月13日でした。その翌日、あの熊本地震が発生しました。大変な役を受けたと思いましたが。私も防災会も機会あるごとに勉強会と訓練を行いましたと考えると、いざという時体が反応して次の行動に移れると言われています。同じ内容でも繰り返し行うことが大切です。「自分の命は自分で守る」を合言葉に、今後も行われる防災訓練に理解をいただき、参加への協力を宜しくお願ひ申し上げます。



1月20日、松南地区公民館調理室に於いて、やしうまを作った。講師は、自性院の鳥羽賀世子さん。やしうまの模様は「樞」と「パンダ」。先生が説明しながら作った「やしうま」は、それは見事な出来栄でした。

4人1組の班だったので皆で相談して作り、出来上がった椿は「何の花？」パンダは「兎？」(笑)形はどうあれ4人が協力して作ることに意義がある。他の班も形は…模様は…で、面白く楽しそうでした。

翌日、1人で「やしうま」作りに挑戦してみた。米粉と砂糖塩を熱湯で捏ね、蒸して冷水にとり、かぶと鉢に移してよく捏ね、それぞれに色付けして、形を整え押さえつけながら丸く伸ばし、糸で切って出来上り。初めてにしては…と自己満足でした。



今回、初めて松南地区公民館主催のパン作り講座に参加しました。2月24日の講座内容は「メロンパン」ということで講師の岩崎先生の指導のもとパンを捏ねるのは初めてだったのでですが、先生の言う通りにのばして丸めてを繰り返していくと、少しずつやわらかな生地が弾力もちます。まとまってきたら発酵させている間に、クッキー生地をつくりパン生地にかぶせたらお砂糖をまぶしてオーブンに入れます。調理中に漂うパンの焼ける甘い匂いにお腹もすいて、ふつくら焼きあがったメロンパンに幸せを感じました。

焼きたてのパンはしつとりして時間がたつとクッキー生地の所がサクサクしてとてもおいしかったです。親子で参加した皆さんも楽しそうに作っていました。子ども達もいい経験になったのではないのでしょうか？

また機会があったら参加したいと思います。



冬の食講座から  
やしうま作り  
小竹 基世子

メロンパンづくり  
新田洋子

寒い冬を乗り切る

なんなん体操教室

本年度も、運動不足になりがちな冬の寒い時期を元気に乗り切ろうと田中 花先生をお招きし、1月〜2月に3回の体操教室を行いました。そこで、参加しての感想を芳野町のIさんに寄せていただきました。

▼毎日の生活の中にウォーキングやストレッチを取り入れ体力づくりを...とわかっていても冬の寒さは、体を動かすことを忘れさせます。そんな2月の始め「なんなん体操教室」に参加しました。軽やかな音楽に合わせて、田中先生の指導に合わせストレッチで「体ほぐし」、健康体操、ウォーキングと一時間半。うっすら汗をかくほどに体が暖まりました。ストレッチは体が伸びてとても気持ち良く、ウォーキングは外を歩いて春探しをしたくなりました。脳トレゲームや減塩のお話もあり、とても楽しく充実した時間でした。春に向けて、体を動かす楽しさを思い出しました。次回の教室も楽しみます。

体協冬季事業から

理事長 藤森康司

2月4日、スポーツ健康フェスティバル。大寒に行われるこのイベントは毎年新たな試みで皆さんの健康増進に取り組んでいる。今年は平昌オリンピックにあやかりパラリンピック公式種目の一つである「ボッチャ」を企画。指導者を招いて体験会形式でミニゲームをして楽しんだ。地上のカーリングとも呼称され人気を博し、参加者達は初めてのボッチャを楽しんでいた。



3月4日、ボウリング大会。年度の最後に大いに楽しんでもらおうと毎年行っているのが、親睦をモットーとした町会対抗ボウリング大会です。今年は9町会12チームが参加。時折出るストライクやスペアなどにレーンを越えてハイ

タッチや歓声などが...。そして何といってもゲーム後に行われる表彰式が一番楽しみなのかも知れない。(笑)

参加者の皆様本当にお疲れ様でした。またありがとうございます。来年も皆様の体力維持・増進に取り組んだ企画で盛り上げていきたいと思っております。皆様の参加を心よりお待ちしております。

楽しかった親子お楽しみ会



松南地区子ども会育成会の今年のゲストは「日本けん玉協会公認の清水悟さん」です。数々のけん玉ショーとけん玉体験で会場が笑顔と歓声であふれていました。親子でけん玉を楽しむ時間はあつという間に過ぎました。(子ども育成会相談役 中田清和)

第33回公民館研究集会

2月18日「未来へつなぐ私たちのまちづくりの集い」と題し行われました。

対談では超高齢社会を前向きに捉える重要性が説かれ、生き方や将来を含めて想像のつく身近な地域での活動が大事であると示されました。

分科会「高齢社会を支える地域の力」に参加して

土崎 紘子

29年度6月から公民館研究集会の企画・運営・実行委員として、第四分科会の世話人補助員として参加しました。

頭にひらめいたことを発言すると、主事さんが上手にまとめて返してくれました。そのまともを改めて自分の発言として聞き直し、「そう言いたかったのよ」と感心しながら取り組みの出発でした。

研究会当日は九〇名近い人の参加があり、四つの事例に絞られた課題を討議、検討しました。体験者ならではの質問もあり、地域ケア総合研究所長の竹重さんにご返答いただきながら現実をどう打破したらよいか活発な意見交換をしました。地域差のあるなかで正解のない活動事情から、一つでも多くのヒントを見つけ出し、地域に持ち帰ることができれば、この分科会は成功かなと思えました。

私にとって分科会が始まる前から、興味のある安曇中学生のゴミ出しボランティア活動は、公民



館長さんの「高齢者に何か手伝うことはないか」の問いに始まり、一人暮らしの老人のお手伝いを企画実行に移した中学生達の事例でした。登校前、毎週一度のゴミ出しのボランティアをし、中には冬休みもボランティアを続けたいと自発的に申し出る生徒もあり、地域の高齢者が喜んでくれる役割を中学生自身の喜びにしていることに、大きな拍手を送りたいと思いました。

一人暮らし高齢者がゴミ出しの日のチャイムを聞き「あつ、来てくれたと本当に嬉しくなります」と感謝している手記もあり、地域の中学生の存在や地域に貢献できる力、お互いのコミュニケーションを感じました。若者が地域との繋がりがもたないまま巣立ち、益々多くなる高齢者は支えられる力を失うばかりが現状です。中学生と迷わず強くキャッチし、この思いは地域の救いの一手にならないか。地域実情に合わせてどんな工夫が必要なのか。検討していきたいと強く思いました。