



No.333

今井公民館
館報編集委員会
電話 59-2001
FAX 59-1004

今年も健康講座開かれる

今井地区担当保健師 上杉 章子

松本市では「健康寿命延伸都市」を目指しています。長野県の平均寿命がトップレベルなのはよく知られています。が、ただ長生きするのではなく元気で長生きすることが大切です。

そんな中で今井は、別表をご覧くださいとわかるように高齢化率は高いですが、要介護認定を受けずに要られる「健康寿命」の高い地区といえます。それでも年齢とともに先の暮らしに不安を抱く方は多いと思います。連日テレビは「認知症」「脳卒中」「心疾患」「転倒」などの話題でにぎわっています。寝たきりになる要因なので気になるのは当然でしょう。

そこで福祉協議会健康部会では、三年前より冬の時期にその部分に焦点をあてた健康講座を企画しました。管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士などの市の職員はもとより、

別表 高齢化率・要介護者割合

※「要介護3以上」は排泄、入浴、着替えについて、すべて介護が必要な状態

	高齢化率 (65歳以上)	後期高齢化率 (75歳以上)	65歳以上 に対する 要介護者割合	65歳以上 に対する 要介護3 以上の割合
松本市	27.4	14.6	12.0	5.8
今井	33.7	16.8	10.8	5.2

平成29年12月1日現在 (%)

昨年からは一之瀬脳神経外科病院のスタッフを講師に迎え、さまざまな角度から寝たきりにならない老後を目指す講座を実施しています。さらにこの講座は、今井地区の住民の力も加わっています。体力づくりサポーターや音楽健康指導士、介護経験者など身近な人の活動や話が大事な要素のひとつとなっています。

第1回 認知症対策講座

12月16日(土)
東館2階大会議室にて、40名ほどの参加で第1回認知症対策講座が、一之瀬脳神経外科病院認知症ケアチームの百瀬さんと健康運動実践指導者の西山さんを迎え行われました。



今回は主に「認知症対策で寝たきりを防ごう」というテーマで、加齢にともなう物忘れと認知症との違いについての特徴、早期発見の重要性や対策についてのお話がありました。予防は、生活習慣病と関係があり、食生活の乱れや運動不足、寝不足、ストレスなども改善することが大事とのことでした。

その後、転倒予防というところで、筋力を落とさないための運動を実際に楽しく指導を受けました。

高齢化にともない、認知症や介護などは心配のひとつですが、いつまでも健康で過ごせるようにと一人一人熱心に耳をかたむけていました。

第2回は1月20日(土)に行われ、第3回は2月10日(土)の開催予定です。

健康講座に参加して



「今日聞いた内容を知っていたら、今は亡き母に、もっと優しくしてやれたらうに可哀想な事をしたと残念。これからは、自分の認知症予防に努めたい」「足が悪いので、激しい運動はできないが、今日の運動は自分にもできる動きなのでよかった」「90歳過ぎの親がいるので、認知症について、気がかりだし、自身自身の古い先にも、ついてまわることなので参加した」「簡単な体操なので家でやってみます」など60代70代の参加者が多く、皆大いに関心がある様子だった。



北風南風

今年2月の平昌冬季五輪には、メダルを期待される選手が多い。例えば、W杯スノーボードハーフパイプでは、平野歩夢さんが2連勝している。W杯スピードスケート女子では、高木美帆さんが1500mで、4連勝しているし、団体追い抜きでは、世界新を樹立している。小平奈緒さんにいたっては、1000mで、世界新を樹立し、500mでは、昨期から15連勝している。…など、この他にもメダル候補は大勢いる。▼しかし、前回のソチ冬季五輪では、W杯ジャンプ女子で、連戦連勝だった高梨沙羅さんは、メダル確実と言われながらも、4位と低迷した(風がなく不運だった)。そのことを思い出すと、今こんなに好調子で、五輪本番は大丈夫?ちゃんと五輪に照準を合わせている?と老婆心ながら心配になる。▼皆の期待を一身に受けるプレッシャーはきついと思うが、それに勝つ強い精神も、肉体も鍛えて、充分準備をしていると思う。素人のいち五輪ファンの不安など吹き飛ばし、是非、是非メダルを手に、笑顔で帰国して!と願っている。(A・M)

みんなおいでよクリスマス会

12月10日(日)は恒例のクリスマス会でした。親子連れで総勢35名程の参加でした。

まずは人形劇団やまんばによるお手玉から。参加者も加わり会場は和やかな雰囲気。『ぼた餅がえる』の人形劇は、母と嫁のやり取りが面白く、子どもも大人も誰もが笑える楽しい劇でした。特に、前列に座った子どもたちは、食い入るように展開の行方を見守っていました。

松本市には素晴らしい人形劇団があることを知り、ファンになってしまいました。後半はロールケーキに、思いのトッピング。高く重ねたり、クリームの中へチョコチップを埋め込んだりと、



個性あふれるマイケーキに子どもたちは満足そうなお顔を浮かべていました。

もちつき大会 行われる

1月4日(木)、子ども会育成会主催により開催され11名の子もさんが参加し、福祉ひろばにおいて行われました。当日は、役員やボランティア等の皆さんが早朝から臼や杵を洗い、餅米を蒸すなど準備を進めました。

米が蒸し上がるまでの間、羽根つきなど正月の遊びに興じて時を待ちます。生まれて初めて杵を持ち、



勢いよく振り下ろしますが、臼の縁に当たったり、なかなか思うようにいきません。額に汗しながらつき上がった餅は早速中に運び込まれ、皆でちぎって丸めます。餅を丸めるのは難しく、出来上がりはユニークな形ばかり。ごま・安倍川にします。役員など皆さんが用意したお雑煮などに、満面の笑みをうかべていただきました。



正月の行事等、努めて後世に伝えていきたいと思いますね。

今井体育協会主催 新春ボウリング大会

1月8日(月)に梓川のコレインで24名が参加して行われました。ゲームは個人戦でハンデは設定せず、ひとり2ゲームを投げて男女別に1位〜5位、当日賞、ブービー賞などを表彰しました。

レーンのグループ分けは、町会や世代、男女など関係なく振り分けられていましたが、皆すぐに打ち解けて、一投ごとに一喜一憂していました。

これが今年の投げ初めという方も多く、「2ゲーム目の後半でやっと調子が出てきたよ」「なかなか思うように行かないねえ」という声もあ

れのお話を知ってもらうことから始めようと、十月に「きつねのお話会」を企画しました。この会では、この地域に伝わるきつねの話にも加勢してもらおうと、塩尻の玄蕃の話をきつねととも

今井地区の人口		世帯数	
(平成30年1月1日現在)		(前年比)	
(対比平成29年1月)		(前年比)	
男	二、九〇〇人	一、五五三戸	(前年比 二、三三戸増)
女	二、〇三〇人	三、九三〇戸	(前年比 二、五五戸減)
合計	四、九三〇人	五、四八三戸	(前年比 一、九〇〇戸減)
今年(平成30年)の成人者数	二、〇三〇人		
(市外転出者含む)	五十六名		



「実は練習してきたんだよ」という人もチラホラ。会場内は終始笑顔と歓声に包まれ、正しく「初笑い」の一日となりました。

つがやき
No.269
「きつねつき」
野尻 光池 (古池)



私の所属するまつもと市民オペラでは、十二月に第六回公演をいたしました。演目は「ちゃんちき」。どんなお話か知っていますか？

実は合唱団員の私たちが最初は知りませんでした。大勢のお客さんに聞きに来てもらうためにはまず「ちゃんちき」

ただきました。原さんの巧みな語り口と美しい絵で、お夏さまのお話に引き込まれ、こんなにかっこいいきつねが近くにいたことを誇りに思いました。

夕暮れ時など目の前をきつねがスッと横切ることがあります。すると「あ、お夏さま！」と思わず口走ってみたり。おやまあ、これはだいぶきつねに憑かれてしまったかも。それも嬉しいこの頃です。