



それぞれの

松本マラソン



10月1日に第1回松本マラソンが開催されました。笹賀地区を通るコースが設定され、笹賀地区からもランナーや応援、ボランティアスタッフなど多くの方が松本で初めてのイベントに参加しました。

①お名前等 ②関わった場所 ③感想等

「父はランナー、娘は高校生ボランティア」

①大丸隆宏

②ランナー

③地元のマラソンですから張りましました。知り合いが大勢応援してくれて嬉しかったです。沿道の応援も途切れず有りがたかったです。ボランティアの皆さんも良かったです。

松本城は神社の前を西側まで周り一周したほうがいいです。市役所は通る必要なしだと思います。

①大丸 夏星

②小侯橋付近

③いろんな人の走り方が見れてよかったです。あと、コスプレがおもしろかったです。父とは、いつかは一緒に走りたいとちょっと思います。



「三世代で参加。親子ランナーを祖父が応援」

①中村 保人さん

②下小侯で応援

③大会間近になって長男と孫が大会に参加することを知りました。私は下小侯で皆さんと一緒に、ランナーの方々に声援を

送っていました。孫の友則が大勢の観衆の中から自分を見つけて「おじいちゃん」と、駆け寄ってきてくれた時は大感激でした。長男の弘人が一緒に走って来なくて心配しましたが、やがて元気に駆け抜けていく姿を見つけ、精一杯声援を送りました。

「中学生ボランティア」

①野村 葉里さん (菅野中3年)

②東耕地給水所

③応援しすぎて、のどが少し痛くなりましたが、みなさんが笑顔で返してくれたので、お手伝いをして良かったなと思います。

「町会ボランティア」

①空港東町会18名

②フィニッシュ会場手荷物お渡し・交差点誘導

③良かった点として、マラソン大会の成功に役立てたことはもちろん、ボランティアとして参加することで、交流を深めることができた。参加を通じて、多くの人の一体感、自分たちの市、町会としての意識向上に役立った。来年以降も続けてほしい。

町会としては、様々な取り組みを通じて住民の交流の場作りを進めており、「層取り組みを強めていきたい。」

富岡製糸場の足跡を訪ねて 笹賀地区の養蚕の歴史をしのぶ

笹賀公民館は10月5日、世界遺産「富岡製糸場」を視察見学する「歴史文化財講座」を開催し21人が参加しました。養蚕が日本の産業を支えた明治初期の建造物と、維持管理されてきた設備を目の当たりにして、笹賀地区の養蚕の歴史の記憶に思いを重ねました。

世界遺産の雄姿

「富岡製糸場」は、明治5年、群馬県富岡市に政府が設置建設した生糸生産の官営模範工場で、生産の拠点であると同時に各地に広まる製糸工場に技術を伝える「工女」の養成施設でもありました。創業にあたりフランス人の指導者を招き、製糸技術を習得したといえます。

国宝や重要文化財に指定されている建造物には、正門と向き合う位置に2階建て木骨レンガ造りの「東置繭所」(約104坪)があり、作業所であつた「繰糸所」(約140坪)を挟んで「コ」の字型に、「西置繭所」(約104坪)があります。

置繭所は2棟で約32トンの繭が収納され、繰糸所には世界最多の300釜の繰糸器が設置されています。

富岡市や「富岡製糸場」の存続に関わってきた人たちの活動実績と地域のあり方に触れ、歴史と文化財に向ける姿勢を垣間見た1日になりました。官営から民営になり操業者が替わり「富岡製糸場」は昭和62年まで操業されていました。当時の経営者であった片倉工業(株)により、平成17年富岡市に寄贈するまで操業時の状態で維持管理が続けられ、平成26年近代化産業遺産として「世界遺産」に認定されました。(山楽子)



地域とともにいつまでも健康に
『ひざ痛予防講座』今町会

10月26日(木)、今町会と松本市健康づくり課の主催で『ひざ痛予防講座』第5回目(9月末〜12月の全12回予定)が今町会公民館で開催されました。

この日は14名の参加があり、参加者の皆さんは、まず血圧測定と健康相談をうけ、その後、ひざ痛予防の運動を行いました。ウォーミングアップとして今町会民生委員、健康づくり推進員3名の脳トレで心と体をほぐし、松本市福祉計画課塩原航さんのお話を聞きました。《集まりの大切さ》を「地域福祉の意味ってなんだろう?」というテーマで、地域のつながりや絆と健康や幸せについて、ユーモアも交えて皆で考えました。

ひざ痛予防のストレッチや運動は、参加者に冊子が配布され、それに沿って運動を進めています。ひざの裏表を伸ばし、ゆつくり何回も繰り返すことで筋肉をつけ、ひざ痛を予防・改善する運動です。皆さんは一人一人声を出し、普段あまり伸ばさない筋肉をしつかり伸ばし、自分のペースで足腰トレーニングをしました。



ひざ痛予防講座の様子

健康づくり課健康運動指導士 甘利祐紀さんは「地域のことで定期的に皆が顔を合わせること」は体だけではなく、集まって話をする事で、心身の機能が活性化します。このような機会があることで、その会場に行こうとする気持ちはとても大切なこと、そのお手伝いをさせてもらっている。」と話していました。

笹賀地区担当保健師 大谷玲奈さんが、市の介護予防事業の一環として民生委員さんに声をかけたところ、もともとと月1回サロンを開催していた今町会で、地域の希望に合わせ今回の講座の開催になったそうです。

今町会の児童民生委員 伊藤美智子さんは、「今まで今町会のサロンに来ていた以外の方にも参加いただき、町会の輪が広がりました。」と話していました。

また、今町会健康づくり推進員 中野美恵さん、伊藤幸子さんも、「児童民生委員の伊藤さんと3人で、毎回考えながらやっていた内容も今回の講座がとも参考になり、講座が終わってからも、サロンに役立てて続けていきたいです。」と話していました。

参加者からは「ひざ痛は仕方ないと思っていたが、最近洗濯物を持った時にどこにもつかまらないで、すっと立てて嬉しかった。驚いた。」との声や、「栄養講座」や「体力測定」などもあり、「食べることの意識が高まり、体力測定では自分の弱点がわかって、自己分析のきっかけになった。」という声が聞こえました。参加者の皆さんが終始笑顔で講座を受けていたのが印象的でした。

いつまでも笑顔でいられる健康の為に、12回の講座が終了してからも、参加者が重要性を認識して、血圧測定や運動を自身で行ってもらうことが健康づくり課スタッフの願いです。

本人の健康維持、継続の為に、励ましあう地域の役割も大切だと感じる、今回の講座でした。

◆見学は自由です。今町会公民館へ。祝日を除く毎週木曜日9時30分〜11時30分。講座開催希望及びお問い合わせは、南部保健センター大谷さん(Tel 2713455)

スポーツ大会結果

- 親睦グラウンドゴルフ大会
 - 9月10日(日)に笹賀地区親睦グラウンドゴルフ大会が開催され、年齢・性別を越えて多くの参加者が楽しみながら競技を行いました。
- 個人の部
 - 優勝 玉川孝一(東耕地)
 - 準優勝 藤井哲雄(神戸)
 - 第3位 中野吉喜(菅野)
- 町会の部
 - 優勝 東耕地
 - 準優勝 菅野
 - 第3位 今

【市民体育大会】
10月8日(日)に市民体育大会が開催されました。大会結果は次のとおりです。

- 総合順位 第10位
- 卓球
 - 敗者復活戦Cブロック優勝
- 軟式野球
 - Bブロック出場
- ゲートボール(男子)



ママさんバレー初優勝!

- 【市長杯争奪球技大会】
10月29日(日)に市長杯争奪球技大会が開催されました。台風22号の影響により屋外競技は雨天中止となりましたが、屋内競技では笹賀地区代表選手が大活躍しました。大会結果は次のとおりです。
- ママさんバレーボール
 - 優勝
- 卓球
 - 準優勝
- 軟式野球
 - 雨天中止
- ゲートボール
 - 雨天中止
- マレットゴルフ
 - 雨天中止
- Aブロック準優勝
- ソフトバレー(39歳以下) 決勝トーナメント進出
- ソフトバレー(40歳以下) 予選リーグ3位
- マレットゴルフ
 - 男子 第5位
 - 女子 第3位