

みなさんぜひ一緒に、楽しみながら体力づくりの活動をしていきませんか。

皆さんもぜひ一緒に、楽しみながら体力づくりの活動をしていきませんか。

実践も検討しているところですので。

実践も検討しているところですので。

健康と体力増進を図るために、地区住民から募集し、15名で発足しました。

健康と体力増進を図るために、地区住民から募集し、15名で発足しました。

自身を体力づくりをしながら、松原地区住民の皆さんの健康と体力増進を図るために、地区住民から募集し、15名で発足しました。

自身を体力づくりをしながら、松原地区住民の皆さんの健康と体力増進を図るために、地区住民から募集し、15名で発足しました。

地域の中で活躍する健康増進を目的とした団体の皆さんをご紹介します。

地域の中で活躍する健康増進を目的とした団体の皆さんをご紹介します。

ふれあいのまち

松原かわら版

世帯数 1,173 戸
人口 3,029 人
(平成 29.3.1 現在)

◆ 食生活改善推進員

(現在、松原地区は 3 名)

地区の皆さんの健康増進に食生活の視点から取り組んでいます。年数回の研修を受け、公民館の料理教室講師や敬老会等の地区行事の料理も手掛けます。一緒に活動してくれる方を募集しています。



◆ 体力づくりサポーター



笑顔で
生き生き
松原人

◆ スポーツ推進員

(現在、松原地区推進員 2 名、松本市推進員 1 名)

毎年 11 月にニュースポーツ体験会を主催しているほか、今年 1 月には元オリンピック選手を講師に「歩き方講座」も開催しました。楽しみながらできるニュースポーツなどを通して、皆さんの健康づくりを応援します。



◆ 健康づくり推進員

(各町会 1 名と会長の計 8 名)

毎年 6 月頃、地区内を巡るウォークラリー「松原ウォーク」を開催しています。他にもカラーセラピーなど身近にできる健康づくりをテーマに、年数回の健康講座も開催しています。福祉ひろばの行事も応援しています。

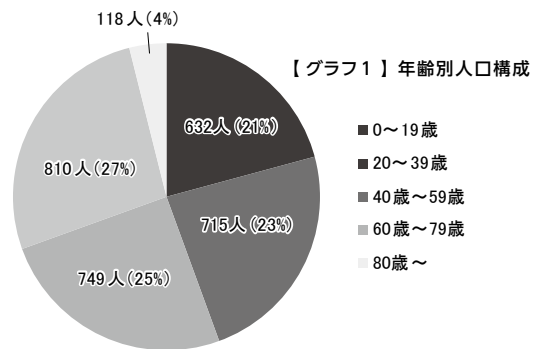


松原 この一年の変化

【表 1】町会加入世帯数と人口の変化

町会	平成28年4月1日		平成29年3月1日		増減	
	世帯数	人口	世帯数	人口	世帯数	人口
第1町会	194	494	190	494	-4	0
第2町会	187	472	179	450	-8	-22
第3町会	185	452	186	460	1	8
第4町会	187	447	183	442	-4	-5
第5町会	134	341	133	340	-1	-1
第6町会	113	318	114	328	1	10
第7町会	173	472	188	515	15	43
松原地区	1,173	2,996	1,173	3,029	0	33

※町会未加入世帯は含まれていません。



婦人部 エンディング講座

「終活」をインターネットで検索してみると残された者に迷惑がからない様に生前整理する事、残された者が相続を円滑に進められる様に計画する事等、いろいろな解釈があります。

元気で生活できている時は誰も「終活」なんて考えないでしょう。実際、私も講座で学ぶまで考える事はなかったのですが、決して早いと感じませんでした。むしろ今がチャンスと感じました。

エンディングノートは生まれてからこれまでの人生を振り返り、これからの様な人生を送りたいのか「自分の意思」を綴るものでした。大切な宝の手帳です。振り返ってみて、諦めた事、やり残した事があれば、今からでも行動に移せる事があるかもしれません。一つでも自分の中の後悔を減らす事ができれば幸せな事だと思います。

終活で一番難しい問題は、いつまで自分の意思で生活が続けられるかという事ではないでしょうか。いつ介護状態になるかもしれません。病気になったら治療や介護をどうするか。財産管理や死んだ後の葬儀・相続等も一人だけでは解決できない問題です。

特に相続は、親兄弟・子どもといえども争う事が多いとテレビで目にします。争いを避けるためには、常日頃から家族と良い関係でいることが必要だと感じています。

相続を学習して、血縁者の亡くなる順番によって、思ってもみない人が相続をする場合もあることを知り、自分が決めた相続人がいるならば、遺言書が必要で、何度書き直してもよく、最新の日付のものがある有効です。ただ、その遺言書が本人の意思によって書かれていることが重要です。専門家に相談してみるのも安全で安心な方法です。

家族のために、そして自身の人生を一層充実させるために、明るい終活始めませんか。(編集委員)

ふれあい会食会

松原地区社会福祉協議会が主催し、84名が参加しました。

今回は認知症をテーマとした寸劇と信州大学生によるケルト音楽の演奏があり、会場が笑顔で包まれました。



コラム 北の旅人

今年度は様々な人的被害、自然災害が多い年度でした。7月には台風7号の影響で大雨に見舞われた北海道、岩手県では河川氾濫・土砂災害がありました。12月・2月には糸魚川の大規模火災、通信販売会社の火災がありました。冬は特に乾燥しているため、一度火災が起ると、暗い事ばかり考えてはいけません。春は花粉症の方には辛い時期ですが私自身は早く桜が咲かないかと待ちわびています。春はもうそこまで来ません。特に冬になると暖房器具の

使用が頻繁になります。日々の生活の中で特に火の取り扱いには十分注意していきましょう。12月には鳥インフルエンザも流行し一時期アルプス公園も影響を受けました。松本市はあまり雪も降らず良かったですが、朝晩の冷え込みは昨年より厳しく感じられました。今後どうなってしまうのか不安もあります。

体を動かすって



初心者
歓迎

きもちいいね!!

★いっしょに楽しみませんか★

レクリエーションや食事会を開き親睦を深めています
お問い合わせ TEL.85-7655 藤岡

松原スポーツクラブ

20代～70代の
幅広い方が参加しています

体力UP!

若さUP!

★ソフトバレーボール部

毎週日曜日 19:00～21:00 (内田体育館)

★卓球部

毎週日曜日 17:00～19:00 (内田体育館)

★軟式野球部

月2回日曜日 16:00～18:00 (明善中学校グラウンド)

平成28年度 館報編集委員

1年間お世話になりました

