



安原地



安原の
いま

総人口 4,580人 (前年比-22人) 【男 2,243人 女 2,337人】
安原地区公民館 〒390-0802 松本市旭2-11-13 TEL 0263-39-0701

音楽聴いて免疫力を高める 安原地区福祉を語る集い

7月2日土曜日の午後、松本出身の理学博士和合治久さんを講師に招き、和合さんが30年以上研究をされた「音楽療法」についての講演会を安原地区社会福祉協議会主催で開催しました。

40歳の頃、「音楽が病気の予防・未病の治癒力を増す効果がある」ことが書かれたレポートを読み、非常に興味を引かれました。音楽好きでモーツァルトが好きで和合さんは、音楽が持つ不思議な力の科学的な裏付けを取り、効果を証明する研究を始めました。

未病とウエルネス

和合さんのお話の中には聞いたことのあるが、意味を理解していない言葉がいくつもありました。東洋医学の中の「未病」というからだの不調を表す言葉や、また西洋医学で使われる健康な状態を表す「ウエルネス」という言葉の意味を知りました。

例えばモーツァルト作曲のある曲を聴くことや、大きな声で歌を歌うことが、自分の体を感じ症から守ってくれるかもしれない、と説明しそのメカニズムを教えてくださいました。これが、免疫力を高める音楽療法、今回のテーマです。



和合さんの演奏を聴き、一緒に信濃の国を歌いました。



落ち着いた雰囲気の中で読書を楽しむ参加者



カリカリブックス (古書店) とモノノメ (カフェ) コラボの読書会

「ロツピキ」活動再開!

信大生が萩町を拠点に活動しているシェアコミュニティスペース「ロツピキ」が、新型コロナウイルス感染症の落ち着いたに伴い、4月から本格的に活動を再開しています。

「学生×政治 対話会」として、5回にわたって勉強会を開きました。日本の将来を担う若い世代に、政治への関心を高め、より身近に感じてもらうことが目的です。ロツピキ代表の鈴木七海さんが、2月の公民館研究集会「まちづくりの集い」で、安曇野市と松本市を拠点に活動している学生団体と知り合ったことで開催に至りました。

6月中には、政治における有識者を招き、学生たちの質

問に答える形で安全保障や次世代教育改革などについて語り合いました。

鈴木さんは、「実際に話し合ってみると政治に対するイメージが変わりました。自分ももっと勉強しないと」と感想を述べていました。

2年間活動を制限されてきたロツピキですが、今年度は定期的にオープンさせて、映画上映会やご飯会なども開催していく予定です。

6月24日には、一期生が開いた古書店と、仲間のカフェとのコラボで夜の読書会が企画されました。おいしいドリンクを飲みながら、めいめいゆったりとした時間を過ごしていました。

「人とのつながりが生まれる場にしていきたい。気軽にお立ち寄りください」と、鈴木さんは抱負を語りました。

奥が深い蕎麦打ち



見事な手つきで粉をこねる山川さん

5月24日、安原地区公民館で蕎麦打ち体験会を6人の参加者で開きました。信州蕎麦の会の山川さん、斉藤さん、小原さんが講師を務め、道具や材料を準備していただき行われました。

粉に水を徐々に入れながら、小さな玉にして、胡麻、大豆くらいの大きさと次々に大きくし最後に大きな塊にします。

「手の甲をこういう形で指を立てて・・・。右手は時

計回り、左手は反対にして回すと水と粉が混ざります」と先生。同じようにやっているつもりですが全くできません。

「切ってから包丁を斜めにして切る幅を決めます。この繰り返しです」と指導を受けました。続きを切ったのですが、太さがバラバラ、うどんの太さになった蕎麦もありました。

蕎麦打ちは奥が深い。家に帰って、出来た1kgの蕎麦を茹で、家族と食べると美味しい！自分で打った蕎麦は、手前味噌ですが美味しかったです。



そば粉と奮闘する参加者



サークル紹介 ③ 安原地区スポーツ協会卓球部

早くも梅雨の明けた6月27日、コロナ禍の影響で5か月振りに活動を再開した安原地区スポーツ協会卓球部を訪ねました。

地区公民館大会議室に3面の台が並び、それぞれ中学生、中級者、上級者がダブルスを組みながら台ギリギリに打ち込まれるボールを、軽快なフットワークで壁際まで追いかけます。ピンポンというイメージを

微塵も感じさせない機敏な動きと、テレビでしか見たことのないサーブの構えや、台の陰で交わされるサイン、回転のかかったボールへのスマッシュが決まって仲間同士が讚え合う姿に、皆さんが仲間との卓球を心から楽しんでるのが分かります。

結成したのは公民館設立と同時に、20年活動を続けています。コロナ禍以前は中国、韓国からの信大留学生も参加して賑やかだったそうです。今は40代から80代、そこに中学生も加わり経験者や初心者含



ラリーの応酬が続きます

め15人の老若男女が健康維持を一番の目的に、7月の地区球技大会、10月9日の市民体

育祭に向けて練習に熱が入ります。卓球に興味のある方はぜひ一度覗いてみませんか。毎週月曜日の夜7時頃から集まっています。

いちよう並木

華麗に変身

ジャーマンアイリス はなしょうぶ 花菖蒲は花菖蒲間の交配のみで、日本的な紫の濃い淡いを基調に作られてきました。 ジャーマンアイリスは交配



乾燥に強いジャーマンアイリス

可能なアイリス属の混血交配を重ね華麗で豪華な花を生み出した点に特徴があります。 緋赤ひあかを除いたあらゆる色の花が誕生しています。アヤメ科アイリス属別名ドイツアヤメと呼ばれています。 紀元前1500年の昔から天国と地上を結ぶ虹の架け橋、善人の魂を天国に運ぶ女性役の使者として、神話の世界でも語られています。 地中海沿岸の原種から交配され、寒さに強く乾燥状態を大変好む植物です。 多湿は禁物。半日以上陽が当たり、通風と水はけの良い土地に植え込み、弱アルカリ性が最適。株を大きく育てるため、石灰を地表に施し、遅効性の化成肥料を少し施す程度で充分育ちます。