



奈川の人口	
平成 28 年 3 月 1 日現在	
総世帯数	346 世帯
総人口	765 人
男	364 人
女	401 人

発行 奈川公民館
 発行者 勝山 裕康
 編集者 公民館報編集委員会
 印刷 (株)プラルト

サロン・デ・健康



先生をお手本にストレッチ

「家でもできる筋力アップ」と題して、1月29日、福祉ひろばにて健康教室が開催されました。

波田在住の西山 知花(ちか)さんを講師にお招きして、冬の時期に固まりがちな体をほぐしました。

顔の肉をひっぱり、頬をぐるぐるまわしての顔の運動。使い捨てカイロで背中を温めながら肩をほぐす運動。柔らか素材のボールを使用しての

運動では、ボールの伸縮性を利用し、足でボールをつぶしながら反動で筋肉をほぐしたり、お尻の下に置き、バランスを取りながら体操をしました。

その後は、福祉ひろば特製さばカレーの会食会でお腹も満たされ、食事がおいしく頂け、笑顔でいられるということが健康の証なのだと思感した、今回のサロン・デ・健康でした。

冬のハイキング in 乗鞍高原

2月19日、安曇公民館主催の講座「冬の滝を見に行こう」が開催されました。奈川地区からの参加もありました。

乗鞍高原国民休暇村から、善五郎の滝までをスノーシューで散策する約2時間の周回コースです。

途中寄った牛留池(うしどめいけ)は冬の寒さで厚い氷が張っていて、その上を歩いて渡ることができました。目的の善五郎の滝では、厳冬の低い気温が作り出す氷瀑が見られ、参加された皆さん感嘆の声をあげていました。

「水瀑がとにかくすごくて、感激した。」「初めての冬の乗鞍だったけど、ぜひまた来たい。」という声が聞かれました。

国民休暇村に戻ったあとは、美味しい昼食と温かい温泉を堪能し、心地よい疲労とともに帰路につきました。

「水瀑がとにかくすごくて、感激した。」「初めての冬の乗鞍だったけど、ぜひまた来たい。」という声が聞かれました。



▲ 厳冬期にしか見られない凍った滝の姿

昔かんじき、今スノーシュー ▶

寒中そばまつり

2月7日から14日まで、奈川寒中とうじそばまつりが開催されました。奈川地区のそば屋各店舗で特別メニュー「雑とうじそば」が提供されたこの8日間、多くの方が足を運んでくださいました。初



スペシャルイベントではとうじそば3種を提供



雑談の中で語られる本音

未来に向けて

2月21日に文化センター夢の森で「奈川のくらしを語る会」が行われ、約100名と大勢の方が集まりました。松本大学の尻無浜先生に、「奈川地区の高齢者支援のあり方を考える」をテーマに講演して頂きました。その後、

町会を基盤に5グループに分かれ、井戸端会議をし、お茶と美味しい漬物やお菓子を囲みながら、今の奈川の事やこれからの事など色々な意見が出されました。最後に、社協や福祉ひろば、保健師さんなど奈川の暮らしを支える団体からお話もあり、これからの奈川について考えるよい機会となりました。

日にはスペシャルイベントがウッディ・もついで開催され、とうじそばはもちろんです、奈川特産品を使った料理、餅つき大会、ゲームコーナーと盛りだくさんの内容。中でも、そば打ち・そば切り体験は大人気で、多くの方がすすんで参加されていました。

公民館子ども講座

レッツ運動!



2月15日からスタートした公民館講座「卓球&バドミントン」。5週にわたって夢の森ホールにて行われた、児童・生徒向けのこの講座で、冬の寒さにも負けない子どもたちが、ラケットを片手に元気いっぱい楽しんでいました。汗をかいて暑がる子どもも少なくないのは、驚きでした。

卒業・進級おめでとう

「卒業進級を祝う会」

放課後子ども教室

2月24日、文化センター夢の森で奈川小放課後子ども教室「卒業進級を祝う会」を開催しました。

6年生はそれぞれ成長し、1年生のころが遠い昔の事のようにです。

そんな6年生を中心に、大きな風船を使った「風船パレー」をしました。なかなかの熱戦に体もポカポカになりました。

その後、図書室でおはなし会も行われ、絵本の読み聞かせやことば遊びなどで締めくくりました。

中学生になっても、たまには放課後子ども教室に遊びに来てほしいと願うスタッフでした。



1～6年生みんなと一緒に対戦



目標きめてラリーに挑戦

野麦路



今どきは、スマートフォンにもカメラ機能がついて誰でもカメラマン時代ですね。あなたは写真を撮る方と撮られる方、どちらが好きですか？私は撮られるのは好きではないので自分撮りすることはもちろんありません。

この館報の係で、地区の皆さんを被写体として、遠慮なしにドンドン写真に収めているくせに、と思えますが。そんな時は「なるべくすてきに映るように」と思いつつシャッターを切っております。偉そうなことを言いましたが別に写真に詳しいわけじゃありません。下手の横好き。

シャッターといえば一眼レフのカシャッ！の音がとても好きです。今撮れた！というカメラボディに伝わる振動。一体感。私が撮る方がいいのはそういうわくわく感を知っているからです。ね、きつと。



(勝山 有紀子)