



城東

● 城東地区 ●
1925 世帯
男 1823 人
女 1954 人
合計 3777 人
H26.7.1 現在

再認識し、有効活用を

本年度、城東公民館は開館15年が経ちましたが、いまだに『城東公民館はどこにあるの?』『「ふくふくらいず」は何があるの?』という声を聞きます。

1 階

◆「松本市社会福祉協議会北部地区センター」の概要
◆「北部デイサービスセンター」(☎38-7676)

介護保険関係の通所介護施設で、対象の在宅介護者を専用車で送迎、健康指導や食事・入浴等のサービスを実施しています。

職員は、所長・看護師・介護福祉士・管理栄養士等で大勢の女性が勤務しています。

利用者は約150名。1日の流れは、午前中に入浴、食事は管理栄養士監修の手作りを提供し、午後は体操やゲーム等を行ないます。通年運営で日曜日には1泊2日の「ナイトケア」という宿泊サービスも実施しています。



北部福祉複合施設

ふくふくらいず



◆「北部居宅介護支援事業所」(介護保険事業・ケアマネージャー常駐 ☎38-7670)

◆「北部ヘルパーステーション」(介護保険事業・ヘルパー常駐)

◆「有償ホームヘルプサービス」(高齢者や障がい者のおられる方などが、より快適な在宅生活を送れるよう、地域住民の助け合いによるサービスをを行う事業を行っています。☎38-7670)

②「北部地域包括支援センター」(高齢者が安心して生活できるよう、総合相談、介護予防ケアマネジメント、権利擁護、包括的・継続的ケアマネジメントを支援しています。☎34-8511)

③「松本市市民課(窓口)」(☎38-7670)は、「戸籍謄抄本」「住民票の写し」「印鑑登録証明書」「各

種税証明」の交付のみで、戸籍の届出や住所異動・印鑑登録はできません。

2 階

◆「北部保健センター」(☎38-7677) FAX 38-7678

職員は、保健師、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士の専門職13名。地区担当制で、城東・岡田・本郷・里山辺・入山辺・四賀地区の皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。

心身の健康、食事、口と歯認知症予防、転ばないための運動や健康診断の結果で気になることなど、子供から高齢者の方まで自分自身や家族についての相談にも対応し、必要に応じて自宅訪問も実施可能。



○相談は無料。秘密厳守。
○総合健康相談・栄養相談・歯科相談は、毎週火曜日の午前8時30分から正午まで。
○電話相談は、午前8時30分から午後5時15分(土・日・

祝日は除く)まで。

3 階

『城東公民館』があります。生涯学習の拠点として、会議・学習・サークル活動・スポーツ等を行っています。年間来館者数は2万6千人を数えます。事務室のほか大会議室・講義室・講座室・視聴覚室・料理実習室があり、館長以下職員5名で業務を実施しています。



城東公民館からのお知らせ

- 地区開放日 **NEW!**
8月から、「毎月第3日曜日」を地区開放日とし、公民館を予約なく自由にお使い頂けます!
- 城東地区親睦体育祭 **NEW!**
日時：9月28日(日)
会場：旭町小学校グラウンド
- 公民館文化祭
日時：10月4日(土)
10月5日(日)
会場：城東公民館 ※地区の皆さんの作品募集も予定!

ふれあいを大切に
住みよい町にしましょう ～元町上町会～

我が町は、旧松本五十連隊、(現在の信大附属病院)の東、女鳥羽川を渡り、国道道路を挟んだ一帯です。

昭和時代初期、この地に老人援護施設「松風園」が建ち、現在でも「松本市社会福祉発祥の地」と呼ばれています。

その後、自動車検査場ができたの地に住処を求め、家が四軒建ち、電気も水道もないランプの生活、不便で寂しい地域は元町北町会に属し、約 1 km 離れた四軒だけの隣組でした。

昭和 29 年頃、市営住宅が建ち、昭和 31 年 8 月 25 日世帯数は 4 1 9 世帯となり、元町北町会から独立、元町上町会が誕生しましたが、寄り合い所帯のため、しきりたりの違う者同志、連帯感も少ないと、昭和 32 年 4 月 6 日、青年団が「何か活動しよう」と話し合い、誰もが楽しく参加できる盆踊りを企画。裸電球に旧式の拡声器で三軒家前の広場で始め、後に、博物館の畑、デリスシア 2 元町店駐車場に移り 55 年にわたり町民が仲良



元町3丁目交差点(旧浅間線三軒家駅後)

く助け合い、親睦を深めています。

また、昭和 32 年に町内公民館建設の機運が高まり、念願の公民館を完成させ祝いました。

諸先輩が築き上げた伝統ある郷土づくりを進めるため、健康づくり・体力づくり・仲間づくり・より一層親しみやすい潤いある生活が送られるように願い、お年寄りを大切に、皆仲良く、人情あふれる町会です。

○松風園のお年寄りと交流

松風園は昭和 55 年に入山辺

に移転しましたが、敷地の東にゲートボール場を設置、地域住民の憩いの場となり、子どもとお年寄が昔の遊びを通して交流、孤独で淋しい毎日を過ごしているお婆ちゃん、子どもとおはじき・お手玉・石かっちゃんなどで遊び、昔を思い浮かべて涙を流すお年寄り。皆仲良く、友愛訪問・盆踊り・運動会に招待して交流を重ねました。

○国際交流会館留学生と交流

留学生から「盆踊り、運動会に招待され日本の文化を知り、友情は一生の思い出、忘れません」とお礼の言葉を頂きました。

○小学生のボランティア活動

子ども達が自発的に、家から公民館までごみ拾いは平成 13 年から毎年継続することが大切だと、先輩から引き継いでいます。

○町内運動会を子ども主体での運営

★運動会のポスターを小学生が描き、町会の全域に貼る。描いたポスターを P T A の役員が集めて、文化祭に提出、展示します。

★運動会開会式で、ポスターを描いて展示された方を P T

- ★ A 評議員が表彰します。
- ★ 放送係を小学校 6 年生を中心に進行を任せる。
- ★ 開会式の司会と選手宣誓は小学生が行う。

○元町上で勉強をした構造線断層・地滑り等町会学習

- ★ 平成 9 年 牛伏寺断層、降旗和雄先生と現地研修
- ★ 平成 10 年 須坂八竜・恐竜公園・松川溪谷研修
- ★ 平成 11 年 大鹿村中央構造線と断層、地滑り現地研修
- ★ 断層・地滑り等研修を平成 24 年まで 17 年継続。

あとながき

▼「100 まで生きて 1 週間 でコロナと逝きたい」

誰でも健康で楽しく過ごしたいと願います。少子高齢化が進む中、健康長寿にあやかろうと佐久市の「びんころ地蔵」が脚光を浴びている。当市でも「健康寿命を延ばす」の施策を推進している。そこで市が力を入れている「ロコモ」の受け売りを！

▼「ロコモ(ロコモティブ・シン ドローム)」とは、骨、関節、筋肉などを支えたり動かしたりする「運動器」機能が低下し、要介護になる危険性の高い状態だそうす。



元町上区大運動会の様子

▼学会が挙げているロコモのチェックポイントは【○片脚立ちで靴下がはけない ○家中でつまずいたり滑ったりする ○階段に上がるのに手摺が必要 ○横断歩道を青信号で渡り切れない ○15 分続けて歩けない ○2 kg の重い物を持ち帰れない ○布団の上げ下ろしが困難】を掲げており、ひとつでも該当すると「ロコモ」のようすです。

(柳澤)