



笹賀の世帯数・人口
世帯数 4,495 世帯
人口 11,326 人
男 5,699 人
女 5,627 人
(平成 26.7.1 現在)

ふれあい会食会を楽しむ

65 才以上の一人暮らしと 75 才以上の二人暮らしの方を対象としたふれあい会食会が 6 月 21 日に松本短期大学で行われ、80 名が参加しました。



和やかな会食会

今回、松本短期大学の「地域をもっと知りたい。大学をもっと地域の方に解ってほしい」との思いから、会場は短大の体育館をお借りして、実施しました。

天井が高く、日差しの差し込む会場は、床のフローリングも新しく、気持ち良く会食会を楽しむことができました。

来賓の村上市議会議員からは、ふれあいの大切さと、地域に密着した施政についての話がありました。



山口善吉ハーモニカ笑楽講のアトラクション

山口善吉ハーモニカ笑楽講による演奏が行われました。軽妙な語り口と、ハーモニカの演奏に合わせた懐かしい歌の合唱に感激し、初参加の女性は、涙を流していました。全 9 曲は、誰もが口ずさむ事のできる曲ばかりでした。80 代の女性には「懐かしい歌が唄えて良かったです」と語ってくれました。

2 時間は瞬く間に過ぎ去り、秋の 2 回目の再開を約束して散会となりました。



地域の安全を守る！ 安協笹賀支部・空港北交番街頭啓発活動

6 月 13 日(金)JA 松本ハイランド笹賀支所で松本交通安全協会笹賀支部と松本警察署空港北交番による高齢者向けの街頭啓発運動が行われました。



啓発活動の様子

高齢者の交通事故や特殊詐欺被害が増加しているなかで、それらの対策として安協笹賀支部では 4 月から準備を進めてきました。

今回は、多くの高齢者が集まりやすい年金の支給日に合わせ、啓発活動が行われ、一人一人の方に反射材付リストバンド、靴用の反射シール、交通事故防止のチラシ等を配り、交通安全を訴えました。

同時に、空港北交番からは、特殊詐欺の対策の説明があり、真剣に説明を聞いていました。

第42回 笹賀地区町内公民館対抗球技大会

7 月 6 日(日)に恒例の球技大会が開催されました。当日は晴天で 6 年ぶりにソフトボールが実施され、バレーボールとともに熱戦が展開されました。



- バレーボール
優勝 二美町 2 丁目
準優勝 菅野
第三位 東耕地
第四位 神戸
- ソフトボール
親睦目的のため順位付は行いませんでした。

地域で松本山雅FCを応援
松本山雅応援ウォーキング

5月11日(日)の松本山雅
応援ウォーキングに参加しま
した。

この企画は、笹賀在住の市
職員が健康増進と地域づくり
の思いで結成した「SASSA
GAYAMAGACLUB」と公民館の共催で、健康
寿命延伸の実践と松本山雅FC
の応援を目的に、笹賀公民
館からアルウィンまでの
ウォーキングと松本山雅FC
の試合観戦をするものでし
た。

私もアルウィンでの山雅の
試合は初めてで、最初は戸惑
いながら応援していましたが、
ゴールが決まると立ち上
がり、皆と一緒に大歓声を上
げていました。試合にも勝利
し、大満足でアルウインを後
にしました。

秋に予定しているという次
回の応援ウォーキングにも是非
参加したいと思えます。



アルウィンまでみんなでウォーキング

山雅と一緒に
元気育成・健康増進



山雅のタオルでストレッチ

6月18日、松本山雅FC主
催の「元気育成・健康増進プ
ログラム」講座が行なわれま
した。

当日、笹賀公民館多目的
ホールには50名程が集まり、
中には山雅のTシャツなどの
応援グッズを身に付けた参加
者もいました。松本山雅から
は、片山ホームチーム担当が
かけつけてくれました。

講座は、健康運動指導士の
小林さんの指導で進められ、
片山さんの模範演技に合わせて
みんなで行いました。山雅
のタオルを使つてのストレッチ
や競技場でかかる音楽に合
わせてのリズム体操など元氣
と笑顔があふれました。

講座終了後、お茶を飲みな
がら片山さんを囲んで懇談
し、「絶対にJ1に行つて！」
など熱い思いが飛び交い、体
だけでなく気持ちも元氣いっ
ぱいとなった一時でした。

ウォーキング大会に1200人
市民歩こう運動“推進・笹賀を歩く”

笹賀公民館と笹賀地区福祉ひろば、笹賀地区
体協は、5月25日「笹賀地区ウォーキング大会」を信州スカ
イパークウォーキングコースで開きました。健康増進と病気や
怪我予防にとの呼び掛けに、1200人余が参加しました。

健康に心を向けて

「歩こう松本・心も体も健
康に」の旗を目印に、やまび
こドーム前に集合し、同地を
発着点、コースを7kmに設定、
2カ所のチェックポイントを
設けました。

開会式後、スポーツ推進委
員の薄田静香さんの指導でス
トレッチや準備体操をして、
20人ずつ6班に分かれ、3分
間隔で整然と出発しました。
各班の先頭と最後尾に体育委
員が付いて安全確保と健康状
態に気を配りながら歩きまし
た。

健康は自然の中に

奥原俊彦公民館長が「さあ
歩こう 心も体も軽くなる」
のデモ旗を掲げて先導し、
ドーム前を西に向けてスター
トしました。北回りに馬術場
横を通り、陸上競技場前の第
1チェックポイントに着きま
した。10分間休憩して、松本
空港の滑走路沿いの広々とし
た芝生の中の周回道路を歩き
ました。

暫く進み、花のpromナ
ードゾーンの先の、第2チェッ
クポイントに着き、爽やかな



桜並木の若葉の下で再び休憩
しました。ターミナルゾーン
を抜けてドームの前を通り、
漸くゴール地点に着きまし
た。

健康は自分で作る

参加賞としてウォーキング
の共にと、ペットボトルの
クーラーケースが渡されまし
た。「ずく出せ足出せ歩き出
せ」と、風になびく旗文字の
「市民歩こう運動」の掛け声
の言葉を、心に刻みながら歩
いていました。「健康寿命延
伸都市の創造」を掲げる松本
市民としての健康づくりに関
域の魅力が再発見した一日で
した。



ウォーキング大会の様子

散歩道

一日の仕事をは
ば済ませた日没か
ら夜の入り口まで
の「夕暮れ時」が、
私はとても好き。
三人の子供たちが
自立して(実際に
は二人は大学生な
ので家を出たというこ
で、)五十代半ばにして、私
はこの黄金の時間帯を、自分
のために使える時間を得た
(笑)。

まず、お茶を一杯入れる。
ふくよかな香りの中国茶な
ど。それから、三線(琉球三
味線)を手に取り、トウントウ
ンテンと爪弾く。故郷の島唄
を唄う。今更ながら気がつい
た。歌が労働の疲れを癒して、
活力を戻す最高の手段なのだ
ということ。島唄は、いつ
でもぴたりと気持ちに寄り
添ってくれる。ウンタ、恋歌、
わらべ歌：祖父母が歌ってい
たように、遠く何百年も歌い
継がれてきた、先祖たちの感
性に思いをはせる。

生活の中に歌や音楽がある
というのが、また、それを分
かち合つて楽しむと言う事
が、バランスの取れた理想の
暮らしだと改めて思うこの頃
です。