



# 梓川地区福祉のつどい

十月二十五日(土) 梓川保健センターで福祉のつどい  
が行われました。

会場となった大会議室では「アレルギーから子どもを守る」と題して講演会が行われました。

講師は富山県薬事研究所所長の高津聖志先生です。免疫とはどんな事か? ウクチンとは? アレルギーとは? 普段疑問に思いながら何となく分

かったような気であったことも、実際にアレルギーの研究を何十年もされている先生の話はかなり高度なものではありませんが、さまざまな例を出して少しでも分かりやすく話をしていたいただきました。

免疫、抗体の話から皆の関心の高い糖尿病、リウマチ、肥満にまで及びました。

講演終盤の質疑応答では「漢方薬のアレルギーに対する効果」「気分と免疫の関係性」「アルツハイマーと免疫の関係性」などについて活発な意見が出されました。

先生からは「ぬいぐるみは家ダニの巣なので、いつも清潔にしておくように」との具体的なアドバイスがあ



り、一時間三十分では足りないくらいでした。終了後、参加者からは「難しかったけれど、時々知っている用語が出てきたりして集中できた。」「勉強になった。」「もっとアレルギーの事が知りたくなった。」「などと感想が聞かれました。

## ひろばまつり

梓川地区福祉のつどいと同時開催で、福祉ひろばまつりが行われ、保健センター1階の福祉ひろばには、各教室などの活動の様子が写真とともに紹介されていました。また、休憩コーナーではくつろいでいただけるよう、お茶やお菓子が用意され、皆さんのお越しをお待ちしておりました。南大妻町会からお越しの四人グループに話を伺うと「日



頃から五つくらいひろば活動に来ています。一人暮らしの方にも声をかけ、一緒に参加し楽しんでいきます。」と話していました。皆さんもぜひ福祉ひろばをご利用ください。

## 秋のお楽しみ会

十月二十五日(土) 梓川公民館と梓川図書館の共催による秋のお楽しみ会が保健センターで行われました。

二部構成で行われ、第一部は本の読み聞かせです。「うさぎとかめ」を演じたエプロンシアターでは公民館図書委員のエプロンに、うさぎ君・かめ君が登場しました。

大きな紙芝居の「かいじゅうたちのいるところ」では、人形も登場して笑顔がいっぱいになりました。お話し会に



▶ 手遊びに夢中の子どもたち

参加するのは初めてという方は、保育園でお便りをもらって来たとのこと。「家ではなかなか子どもたちに読み聞かせができなくて、今日は楽しかった。」と話していました。

第二部のマジックショーは、ダーク・テツカさんの登場です。買い物袋を使ったマジックでは、次々と箱が飛び出し、子どもたちからは「魔法の袋だ。」「あんなに箱が入らないよ。」「と声が上がりました。

トランプのマジックでは、こころちゃんが選んだトランプを見事に当てます。さらに新聞の間に水を入れると、子どもたちは身を乗り出しダーク・テツカさんに近づいていきます。たまたま「前に出るとダメだぞ。」「マジックは横から見ないでね。」とお願いしました。そして、にぎやかな笑い声とともにマジックショーが終了となりました。



# ♪ 歌う楽しさを感じて♪

## 十月二日より、月に一回、全三回講座の歌ごえ公民館が始まりました。

小松規美子先生(八景山)を講師に迎え、楽しく歌いましょう。との呼びかけに、初回は十五人が集まりました。発声練習を兼ねて「故郷」からスタートしました。「虫のこえ」では、虫の鳴き声のみパート分けをしたり、「村祭」では、足を踏み鳴らして体も使い楽しみました。



また、「証城寺の狸囃子」の証城寺は千葉にあるとか、「ゆりかごの歌」に出てくる木ネズミは、リスのことだとか、先生が曲ごとに、ちよつとした話を挟み教えてくれました。

か体を動かせることはないかと探していた時にこの教室のことを知り、仕事の休みを利用して体を動かしている。」と横沢町会の遠藤さん。「四回目の参加で筋肉痛だけ

公民館講座の健康卓球教室、全五回のうち四回目の教室にお邪魔してきました。下角町会の宮坂健さんを講師に参加者は午前十時から正午までの二時間、会場となった梓川体育館で汗を流していました。

講師の宮坂さんに話を伺うと、使用したラジボールは普通のボールよりもひと回り大きいため、空気が抵抗により球速が上がらず、ラリーが続きやすいのが魅力だということです。

参加された方々からは、「何

## 健康卓球教室

ど、楽しさのあまり痛さも忘れ夢中で体を動かしています。」と横沢町会の二村さん。「天候に左右されず、簡単に室内で体を動かすことができるスポーツ



した。

休憩では体をほぐすような体操をしました。なんと「瀬戸の花嫁」に合わせ、首を左右にたおしたり、腕を広げ上体をゆつくりひねったりと、笑顔も出て肩の力も抜けました。



後半「紅葉」では二部合唱にチャレンジ。即席ではありますが、見事にハモって大成功しました。

なので、継続してやれたらいいなあ。」と下角町会の上兼さん。どなたも笑顔で楽しんでいました。

## 金松寺山 天狗岩登山

功でした。そして「今日の日はさようなら」、最後にもう一度「故郷」を歌い、全十六曲を歌いあげました。参加者からは「普段、声を出して歌う機会がなかったけれど、このような会は本当にうれしかった。」との声がかれました。

参加者のペースに合わせ、途中何度か休憩を取りながら登っていきます。一緒に登った子どもたちの歌ごえや話し声が疲労感を和らげてくれました。登り始めて約二時間



▲ 絶景の天狗岩から

半、金松寺山から天狗岩へ続く尾根へ。ここから平坦な道と急な登りの連続です。最後は特にきつい傾斜でしたが、時おり振り返っては、後ろに広がる眺望を眺め、ひと踏ん張りしました。登り始めて約四時間、天狗岩山頂へ到着しました。眼下には松本平が広がり、遠くには中央アルプスや南アルプスの峰々が一望できました。家族四人で参加した山下彩子さん(上立田)は「秋に登るのは今回が初めて。天気が良くさわやかで紅葉もきれいで最高です。」福嶋新一さん(横沢)は「思ったよりきつかったが、展望がよく最高。」とそれぞれ感想を話してくれました。