



奈川の人口	
平成27年3月1日現在	
総世帯数	357世帯
総人口	804人
男	377人
女	427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

## もしもの時の AED



2月22日、奈川女性消防隊が救急救命法の講習会を開きました。消防署の職員を講師に迎え、AEDを使った救命方法を再確認しました。

奈川地区は救急車が来るまでに30分はかかってしまいます。もし呼吸が止まっていけば到着を待つ余裕は当然ありません。その事実を改めて受け止め皆さん真剣に訓練をしていました。

講師の話では、シヨッピングセンターなどの人の集まる場所であっても、倒れた人に誰も何もしていない現場があったそうです。せっかくAEDがあっても使うのは人。たとえ助けられな



かったとしても、やるだけのことはやってみる。その気構えを持って備えていたいです。

## 「はじめてのヨガ」に参加して

寒さが身に染みる2月、福祉ひろばでヨガ講習会が全4回行われ、年齢問わず定員いっぱい参加者が集まりました。

お香のいい香りが漂う中、レッスンは始まり、みなさん少し緊張気味でしたが、まずは座った状態で呼吸の練習をします。口を閉じて鼻

1月19日から全5回、小学生を対象に夢の森でダンスレッスンを開催しました。最終日には発表もあり、練習した成果を保護者の方々に披露。小学5年生の白川晴茜さんは「ダンスは好きだったので、始める前はワクワクしました。5回のダンスレッスンで準備体操がとても大切だということに気がつきました。このレッスンで私はダンスがさらに好きになりました!」と言っていました。

## かっぴょん踊ろっ!! キッズダンス



から息を吸い込み、また鼻から出します。

慣れない呼吸法に少し戸惑いながらも続けると、体がすっきりした感覚になります。

次はいよいよ呼吸に合わせてポーズをとっていきませ。筋肉がしっかり伸び、代謝が上がるので、冷え症解消など様々な効果が得られます。

大事なことは、無理せず自分が一番気持ちいいと感じるポーズを見つけることだそうです。ヨガを通して、



心も体も健康に奈川の寒さに負けない体作りができたらしいですね。

### 野麦路



小学2年生の冬休み、ダイヤモンドダストのように雪がキラキラ光る中、引越の荷物を運んでもらい、冷凍庫のよくな家に引っ越してきた頃のことを懐かしく話す娘も、4

月から中学生。この度、4年ほどお世話になった館報編集委員を卒業させて頂きます。奈川とは縁もゆかりもない私たち親子ですが、奈川に来て困ったことなど一度もなく、親戚のようにかわいがって頂き、感謝のことが尽きません。

これまでも奈川の飲食店や宿を友人に利用してもらい、奈川の活性化に少しでもお役に立てれば、恩返しができばと思ってきましたが、これからも陰ながら全国で奈川の素晴らしさをPRしていこうと思っています！

(古市 万紀)

2月20日、文化センター夢の森にて、奈川公民館主催による卓球を楽しむ催しが行われました。第2回目となったこの日は、男女世代・実力の有無を問わず多くの方が参加し、楽しく体を動かしていました。少し動いただけで、着ていた防寒着を脱ぐ子ども達も、まだまだ外は雪深い白一色でも、ホールの中の熱気は冷めることはありませんでした。



## Let's play ピンポン!!

### 地域で学校を支援しています

平成26年度、松本版・信州型コミュニケーションスクール運営委員会として、公民館、保護者、地域住民（福祉ひろば・高齢者クラブなど）による学校支援活動事業が始まりました。これまで公民館が中心となっていた学

見られました。休憩時間には見守る係である私にも親しげに話しかけてくる楽しい時間でした。奈川という小さなコミュニケーションで楽しく暮らすには、人と人が心をつなぐ、という事が大切なポイントだと思えます。子ども達はここで暮らして成長する中で、知らないうちに心をつなぐ力を身につけて来たのだらうなど感じました。地域づくりにおいて、奈川の子ども達は決して受身でなく、いつもその一員なのです。



最終回は、皆さんにもっともなじみのある『お地藏様』についてご紹介します。正式には『地藏菩薩』といい、日本の民間信仰では、子どもの守り神として信じられています。お地藏様を6体並べた『六地藏』は、仏教の六道輪廻（全ての生命は6種の世界に生まれ変わりを繰り返す）の思想に基づき、六道のそれぞれを6種の地藏が救うとする説から生まれたものです。この六地藏は、寄合渡と入山を除く全町会にあります。

川浦にある『六地藏』の赤い前掛けには、「元気で健康に」などメッセージがあり、寄贈してくれた旅行者の温かい気持ち伝わってきます。保平の六地藏は、カラフルな前掛けと帽子をかぶせてあり、とても現代的なたたずまいをかもし出しています。

田ノ萱の六地藏は、奈川の六地藏で唯一、作られた年代が解るものです。



川浦の六地藏



保平の六地藏



田ノ萱の六地藏  
文化五年七月（1808年）



### 奈川の歴史発見！⑥