



世帯数 6,096戸
人口 13,845人
(令和5.1.1現在)

第45回寿地区文化祭開催

令和4年11月6日から11日にわたり、第45回寿地区文化祭が、寿公民館和室で開催されました。

今年度も昨年同様、規模を縮小しコロナ感染対策を講じて、公民館1階の和室のみで各団体の作品展示と活動の様子・発表を収録した動画の放映を行いました。

作品展示を行った団体は、季楽句会、寿花の会、寿地区福祉ひろば、寿田町会、寿地区福祉の文化祭出展作品(寿小学校の複数のクラス、複数の障がい者施設)の展示や紹介がありました。

動画放映による団体発表は、昨年に続いての試みで、寿文化祭クラブ、寿フレンズ、竹淵祭囃子保存会、寿学童さくらんぼクラブ、寿保育園運動会、寿東保育園運動会、寿小学校金管バンド・4年生運動会・6年生合唱、筑摩野中学校吹奏楽部・合唱部・演劇部

の発表がありました。出演の皆様ありがとうございます。楽しんで拝聴させていただきました。

また、文化祭協賛事業も、10月23日から11月12日までに6事業が行われました。

コロナ禍では、これが精一杯かもしれませんが、他地区の文化祭の様子を見ると、コ

来場者は
計 105 人でした!



利用団体等の
動画を放映



公民館利用団体による
作品展示



寿小学校
2・3・4年生作品



ロナ以前のような、飲食や密集を伴う物は避けつつ、少なくとも作品展示(絵画、写真、手芸、陶芸等)の復活は是非お願いします。
【館報編集委員 清水 壽雄】

高齢者・障がい者施設による作品



かかし祭りが開催されました!

11月3日(木)から寿地区文化祭の協賛事業として第16回寿地区かかし祭りが始まりました。

かかし祭りは、寿子ども会育成会が主催し、子どもたちが農業に対する理解、かかし作りを通して農家と交流を深めることを目的として開催されました。

コロナ禍の中、地域の皆様から昔ながらのものや流行りのキャラクター、スポーツなどバラエティに富んだ力作が寿地区地域づくりセンター東側の田んぼに並びました。

また11月12日(土)の表彰式では、すべての作品に表彰状とかかし祭りにご協力いただいたお米等が贈られました。

【寿公民館】



わがまちケヤキの大木

百瀬集落の耳塚古墳跡に二本立つケヤキの大木を紹介します。耳塚古墳とは、約千五百年前の安曇族王の墓です。そこにはかつて幸神社という道祖神のお宮があったといわれませんが壊され、昭和八年に建てられた蚕玉様とともに祀られ、耳塚様と呼ばれ信仰されています。

その前にある二本の大木は集落中心部の県道新茶屋塩尻線と市道が合流する三差路に立っており、道祖神などの石造物も建てられています。市の指定保存樹として樹齢は八百年以上で、それぞれ高さ十八メートル、幹回り七メートル以上あり、百瀬町会が敷地とともに管理・所有しています。



周辺は昔ながらの景観を残していますが、近年は樹勢の衰えから枯れ枝も目



立ち、大規模な剪定作業も行われました。長年にわたり集落を見守る巨木を次代に残そうという思いを今回の紹介を踏まえて、少しでも知って貰えれば幸いです。近くを通った際には是非一度ご覧下さい。

【館報編集委員 北澤 敦】

親子で体を動かそう！ 親子体操でリフレッシュ！

台風の影響により雨が降る中、9月20日に寿体育館にて、192（育児サロン）が開催されました。

体操クラブ「Wing まつもと」の先生の指導で、つま先立ちや伸びをして、広い体育館を自由に動いて活動しました。

参加した4組の親子は、楽しい音楽が流れる中、のびのびと動いていました。フラフープを使った活動では、転がしたり、くるくる回して子どもに渡すなどしました。



広い体育館で思いきり体を動かすことができ、とても満足していました。

【館報編集委員会 下田 順子】

「松本マラソン2022」 寿地区内を走りました！

11月13日に「松本マラソン2022」が開催されました。台風やコロナの影響で3年ぶりの開催となった今大会は、4、710人が参加したそうです。コースも新しくなり、寿地区内では、竹渕、寿田町、上瀬黒、白姫、白川、赤木町会を通る登り坂の多いエリアとなっていました。

天気はなんとかもったものの、強い南風にランナーたちは苦しめられていましたが、沿道からの声援を受け、手を振って、笑顔で駆け抜けていきました。

沿道に集まった近所の方々も、久しぶりに顔を合わせた方もいたようで、応援しながら会話を楽しんでいました。

【館報編集委員 橋倉 理恵】



古い支度講座

「上手に老いるための自己点検ノート」の活用方法を学び、自身の老後を見つめ直す機会にと参加しました。

10月25日(火)、寿地区福祉ひろばにて、古い支度クリエーター石黒秀喜さんを講師に勉強しました。

まず一番印象に残ったのは、「ピンピンコロリは、いわば突然死であり、少ない。また、遺族は心の準備が出来ていないので、迷惑である」との言葉。

加齢とともに、生活機能は衰え、認知症になるのは避けられない。では、健康寿命を長くし、いかに介護を受ける期間を少なくするか。また上手に介護を受けるにはどうするか。

それを、「自己点検ノート(事前指示書)」にまとめ、自分も、介護者も苦労なく幸せに一生を終えるように準備することが必要だと思いました。

【館報編集委員 清水 壽雄】



ララ元氣塾(介護予防講座) 口腔ケアとリズム体操

福祉ひろばは、11月25日「ララ元氣塾」を開催しました。1年間通しての講座で20名定員。第2火曜日と第4木曜日に行われており、木曜日はボランティアによる送迎が利用できます。

この日は男女16名が参加。準備体操に始まり、足首や手指の体操、リズムに合わせて手足の運動、舌の運動、音楽に合わせて歌を歌うなど、口腔機能改善や脳トレになる様々なリズム体操が行われていました。参加者の皆さんは「楽しかった。今日も楽しい」と終始明るく笑いが絶えず、和やかな雰囲気でした。

コロナ禍でひろば活動が制限された結果、地域の高齢者のフレイル(虚弱)が進んでしまい、住民からの開催の要望の声も聞かれたため、今年度は人数制限し、感染対策を講じ開催を継続しているとのこと。



皆さんも福祉ひろばへ出かけ、からだを動かし、他者との交流を楽しみ、健康な身体づくりを目指してみたいかがでしょうか。

【館報編集委員 橋倉 理恵】