

城北



令和5年7月1日現在	
総世帯数	3,773
総人口	7,830
男	3,742
女	4,088

市長と住民のこんだん会 ～臥雲市長にアタック! 地域の元気な声を届けよう～



▲冒頭で挨拶する市長

6月4日に城北地区開催の「市長と住民のこんだん会」が開かれ、市関係者4人、地域団体から21人、傍聴者14人が参加しました。

市長の挨拶から始まり、各団体の報告発表・意見交換会が開かれました。テーマは「誰もが住み慣れた家、地域で最期まで暮らす事ができる地区をめざす」です。

まず、平成29年11月に「認知症に



▲「認知症にやさしいまちづくり」を進める地域団体が集まりました。



▲大学生からの感想もありました。

やさしいまちづくり」を柱に開店した「カフェすいれん」の5年間についての、お客様には居場所が、ボランティアスタッフにはそれぞれの役目の喜びがあるとの活動内容の説明がありました。

ビデオも放映されて、参加された市の担当者方も見入りました。

次に城北地区の住みよい町づくり協議会の設立経過と、安全の部会（防災訓練・避難所運営委員会活動支援・緊急事態時対応・防災備品整備など）・健康の部会（健康講座・各種スポーツ大会など）・福祉の部会（地域ケア会議・ふれ



▲報告に対し、コメントする市長

愛を育てる集い・包括ケアシステム構築の推進など）、各部長や副部長から、これまでの活動報告と今後の方針について説明がありました。次は「支え合い豊かなまちづくり」と題し、徒士町町の小澤公民館長から、今年で21回目を迎える恒例の七夕まつりについて、また、災害者避難確認簿づくり（毎年更新）が理解されるまでの、2年間の苦労話がありました。そして、沢村町会の須澤町会長からは、見守り、支え合い、防災啓発を進め困り事、空き家対策、緊急事態対応などの共助を築き最終的には、弱者への配慮を目指すとの町会方針が示されました。特別参加した、信大経済学部井上ゼミの学生3名からも若い感覚での地域づくりへの感想が語られました。

それぞれの発表に対し市長や危機管理部長・高齢福祉課

その後現在登録者七万八千人の松本市のラインについて、担当者から登録方法説明があり、未登録の方は早速登録していました。限られた時間の中で城北地区の持つ住民魂を示すことができた、有意義なこんだん会でしたが、時間の関係から期待されていた、市長と出席者とのフリートークでの討論が出来ず本当に残念に感じました。



▲堀さんによる5台のキーボード演奏



▲丸山さんによるエレクトーン演奏



▲演奏に聴き入る参加者

5月のカフェすいれんから
5台のキーボードの演奏・エレクトーンの演奏

5月のカフェすいれんでは、演奏会が行われました。沢村店では、堀さんが5台のキーボードを巧みに操って演奏され、白新緑の演奏会を楽しみました。金店では丸山さんがエレクトーンを演奏されました。参加者は、それぞれに違った音色に耳を傾け、

**第22回城北地区
ふれ愛まつり日程決定!**
6月に第1回実行委員会が開催され、今年度のふれ愛まつりの日程が決定しました。

**第22回
城北地区ふれ愛まつり
開催日程**
【9月30日(土)】
午前9時～午後4時
【10月1日(日)】
午前9時～正午

イベント、展示、喫茶販売あそびのひろばを実施予定です。詳細は今後の実行委員会での協議、決定されます。お楽しみに!

▼実際にトレーニングをする参加者。トレーニングは無理なく続けることが大切です。



丸の内病院健康教室 イン深志ヶ丘町会



②高齢者になつてからの食事について
健康であるために運動と共に食事も大切です。高齢になると胃腸や噛む力

①お金だけでなく運動で貯筋も始めよう
高齢化時代を迎え、要支援要介護の状態にならないようにできることは何か。「立つ」「歩く」の機能を保つために貯筋をしよう、加齢で衰えていく筋力と筋力を保つためにストレッチや「かかとおとし」や「スタワット」のような無理のない筋力トレーニングを「続けることが大切です」と廣瀬さんは強調されました。

6月27日に城北公民館主催の健康教室が深志ヶ丘町会公民館で開かれました。17人の参加者があり、うち3人が男性でした。講師は丸の内病院の理学療法士廣瀬和希さんと管理栄養士保科恵理さんです。他に2名の理学療法士さんもみえて、ストレッチの実演指導も行つてくれるという贅沢な2時間弱の教室でした。パワーポイントを使って、わかりやすく、またそのすべてをカラープリントにして配布していただきました。

飲み込む力が弱くなり、食事の量も減少し、この食事で栄養バランスは大丈夫かという心配もできます。○×クイズ形式で栄養バランスチェックをしました。参加者のみなさんは食にも意識が高く、正解が続き、さすがと感心させられました。主食で炭水化物を、主菜でたんぱく質を、副菜でビタミン、ミネラル、食物繊維を、この3つのバランスを意識しましょう。保科さんの許可を得て一日の食事の目安量の資料を載せさせていただきました。ごはんはこれを3食、副菜も両手に一杯が3食です。けっこうたくさん食べなければならぬことに驚きます。



▲一日の食事の目安量(配布資料から)。けっこうたくさん食べなければいけません。

与えられた寿命を生ききるためにできることとして、運動と食の知識の上書きも必要だと改めて教えられました。こういった役立つ教室に近所でも、しかも無料で参加できるのはありがたいことだと感謝した健康教室でした。

飲み込む力が弱くなり、食事の量も減少し、この食事で栄養バランスは大丈夫かという心配もできます。○×クイズ形式で栄養バランスチェックをしました。参加者のみなさんは食にも意識が高く、正解が続き、さすがと感心させられました。主食で炭水化物を、主菜でたんぱく質を、副菜でビタミン、ミネラル、食物繊維を、この3つのバランスを意識しましょう。保科さんの許可を得て一日の食事の目安量の資料を載せさせていただきました。ごはんはこれを3食、副菜も両手に一杯が3食です。けっこうたくさん食べなければならぬことに驚きます。

城北の初夏



▲6/16(金)きっさ「千客万来」では、「なつめの会」の皆さんがお抹茶を点ててくださいました。



▲6/18(日)手作りパンとスイーツ講座。美味しいクリームパンを作りました。



▲7/2(日)子ども会育成会バス遠足。あづみの公園で元気いっぱい遊びました。



▲7/2(日)パノラマ祭りが開催されました。ステージ発表や手作りの販売が行われました。



▲6/18(日)蟻ヶ崎北町会運動会。徒競走、パン食い競争などなど…子どもから大人まで、町会一体で楽しみました!

