



令和5年12月25日 発行

【発行元】

安曇地区町会連合会

安曇地区地域づくりセンター

安曇公民館

安曇地区福祉ひろば

【連絡先】0263-94-2301

## ■学校登山の未来を考える(安曇公民館)

大野川小中学校及び安曇小中学校で「学校登山の未来を考える」を開催しました。

前半に行われた2つの講演から、学校登山の現状と課題、歴史や大切にしてきたこと等を共有しました。

後半には、グループワークを行い、各グループで出された意見を発表し、多様な意見があることを共有しました。

「安曇地区の子どもたちにどんな風に育てて欲しいか」を想像しながら、安曇地区の学校登山の未来を考えるきっかけとなれば幸いです。出された意見の一部を掲載します。



### (生徒)

- ・行く前は行きたくなかった。今は、体力面、精神面で成長できたことが実感できているので、学校登山をもっと重要なことにしていくべき。
- ・団結、協力ができるよい行事
- ・(今年の実施報告を聞いて)奥穂高岳へ行ってみたい気持ちが強くなった。
- ・今年のように、チャレンジコース(登頂を目指す)とパノラマコース(涸沢ヒュッテ周辺散策)を選択できる方法がよい。

### (学校職員)

- ・安心安全他、クリアしなければならない問題も多いが、安曇だからこそ続けたい。
- ・安曇を知ることは、山を理解すること
- ・安全な環境が整わないのであれば、学校登山として継続していくことは難しい。

### (PTA、地域住民等)

- ・奥穂高岳が適切かどうかは、一考を要するのではないか。
- ・10代で、仲間と共に苦しい経験を乗り越えることは貴重
- ・地元の自然に大いに親しんで欲しい。
- ・学校と地域の本気度が、未来の実施を左右すると思う。

## ■支所等の年末年始休業について

12月29日(金)から1月3日(水)まで、安曇支所など市役所の関連部署は年末年始休業となります。各戸籍の届出、埋葬・火葬の許可に関する事など、下記へお電話してください。

市役所宿日直 TEL.0263-34-3000

(※この期間は、マイナンバーカードによるコンビニサービスも休止となります。)



# 安曇地区生活支援員便り



健康のために運動がしたい・話したい・一緒に何かしたい など

## 集いの場を紹介します

### いきいき百歳体操

おもりを使った簡単な筋力運動の体操です。  
集まって行うことでより効果を発揮します。

◎実施日 ※祝日等でお休みの時もあります。

町会	実施日	時間	場所
大野田	毎週金曜日	10時から	安曇地区福祉ひろば
島々	毎週水曜日	10時から	島々町内公民館
橋場	月2回火曜日	13時30分から	やすらぎ荘
稻核	毎週火・水曜日	10時から	安曇基幹集落センター
大野川区	毎週水曜日	14時から	ふれあいパーク乗鞍

### 安曇地区いきいき百歳体操体力測定結果（初回→3か月後）

#### 握力

80歳以上男性平均値  
23～27kg

【80代 男性】

**21, 3kg → 25, 6kg**

4, 3kg  
アップ

#### 開眼片足立ち

80歳以上女性平均値  
4～13秒

【80代 女性】

**3秒 → 95秒**

92秒  
アップ

#### 30秒間椅子の立ち上がり

80歳以上女性平均値  
13～16回

【90代 女性】

**8回 → 17回**

9回  
アップ

#### 参加者の声



体が軽くなった。

人と話す機会が増えた。

外出する機会が増えた。

良い効果を感じている方が多いです。



テレビの映像を見ながら  
体操します



近所で新たに始めることもできます！気になる方は、まず「体験会」も実施できますので、  
地区生活支援員までご相談ください。

安曇地区生活支援員 大野

☎070-8802-5410

☎0263-94-2301

# 福祉ひろばだより

令和6年

1月



安曇地区福祉ひろば TEL 94-1121

福祉ひろばは、安曇保健福祉センターの2階にあります。

- ★ひろば事業に参加してご自身の健康にお役立てください。
- ★送迎をご希望の方は、前日までにご連絡ください。



明けましておめでとうございます。  
本年も福祉ひろばに遊びに来てください☆

予告

2月のふれあい健康教室は・・・



## ツボ押し講座



講師の先生がわかりやすくお話をしてくれます♪  
楽しく学んで健康になりましょう(\*^▽^\*)

開催日時：2月14日（水）13:30～

開催場所：福祉ひろば

講師：協立はりきゅうマッサージセンター  
センター長 浅井 弘道先生



令和6年1月 安曇地区くらしのカレンダー

日		行事等	主催
1	月	元旦	
2	火	初夢	
3	水		
4	木	安曇・乗鞍保育園希望保育	保
5	金	保健師安曇地区地域づくりセンター在席日 10:00~12:00 安曇小中学校3学期始業式	西学
6	土	小寒(しょうかん)	
7	日	七草	
8	月	成人の日	
9	火	大野川小中学校3学期始業式 メンズ・ソフトストレッチ 14:00~ 下水道使用料口座振替日	学福水
10	水		
11	木	鏡開き	
12	金		
13	土		
14	日		
15	月	育児・健康相談(安曇保健福祉センター) 9:30~11:00 太極拳(会費100円) 13:30~	西福
16	火		
17	水	健康麻雀(会費100円) 13:00~	福
18	木	カラダづくり講座 13:30~	土用入り 福
19	金	スポーツ吹矢 13:30~	福
20	土		
21	日		
22	月	女性マージャン 13:30~	福
23	火		
24	水	国保特定健診結果説明会(安曇保健福祉センター) 9:30~	西
25	木	保健師安曇地区地域づくりセンター在席日 10:00~12:00 島々出張エルダー(島々公民館) 13:30~	西福
26	金	稲核出張エルダー(集落センター) 13:30~	福
27	土		
28	日		
29	月		
30	火		
31	水	市県民税第4期納期限 国保税第7期納期限	納保険

学校、保育園、福祉ひろば、西部保健センター、上下水道局、納税課、保険課、公民館、その他実行委員会等

※ カレンダーに記載の各種行事、イベントは中止や延期となる場合がありますので、事前に関係機関にお問い合わせください。