

# 奈川のたより

2024

3

月号



## 健康マージャン初開催



頭を使って考えながら指先を動かすので、脳の活性化や認知症予防につながると注目を集めている健康マージャン。福祉ひろばで初めて開催しました。対局者同士でコミュニケーションを取りながら、和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。



## 全国中学校スキー大会出場！

奈川中学校3年生のとい小石翔偉さんが全国中学校スキー大会大回転の部に出場し、大雪直後の厳しいコンディションの中、立派に2本完走しました。



## 来入見一日入学

4月、奈川小学校は3年ぶりに新入生が入学します。それに先立ち、来入見一日入学(1月30日)では、全校児童で温かく迎え入れ、楽しく交流しました。

発刊：奈川地区地域づくりセンター ☎79-2121

ホームページではカラーでご覧いただけます→



## ●奈川診療所からのお知らせ●

休診のお知らせ 3月1日(金) 斎藤先生 休診となります。

2月の高木先生の診察日 3月13日(水) 10:00~12:00  
お間違えのないようにお願いします。



### 健康豆知識 - DASH食を心がけましょう -

DASH(Dietary Approach Stop Hypertension)食とは、アメリカで推奨されているナトリウム排出に着目した、高血圧予防のための食事法です。脳梗塞や心筋梗塞の発症を抑え、糖尿病や脂質異常症にも効果があるとされています。

具体的には、野菜や低脂肪の乳製品、果物、魚介類や大豆製品、海藻などを積極的に食べるとよいとされています。これらの食物には、塩分の排出を促す効果のある、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維などが豊富に含まれています。

日頃の食生活に積極的に取り入れて、高血圧を予防しましょう。



奈川診療所 三澤 俊一 (TEL:79-2301)

### だいじ屋 アウトドアツアー

2023年5月にオープンした「だいじ屋」では、奈川を中心に自然の中での様々な体験プログラムをガイドしています。冬は野麦峠スキー場や鉢盛山でスノーシュートレッキング。

温かいコーヒー片手にじっくりと非現実的な景色を堪能してください。

だいじ屋 TEL:090-7807-1654



### NPO法人「あぐり奈川」設立総会



1月30日、農業の活性化と雇用の創出を目指す「NPO法人あぐり奈川」設立総会が開催されました。「あぐり奈川」は、松本市の農業法人株式会社「かまくらや」の会長でもある田中浩二さんが立ち上げ、「株式会社ふるさと奈川」の農業部門を引き継ぎます。田中さんは奈川に移住し、春からソバや野菜づくりをスタートさせます。

### スマホ初心者お困りごと相談会

初心者向けの相談会です。ご自身がお持ちのスマホの使い方で困っていることがあれば大学生が相談にのります。相談料は無料です。

※相談内容によっては対応が難しい場合もあります。

日時:3月19日(火) 10時~12時

場所:文化センター夢の森 小会議室

奈川公民館 TEL:79-2121



### 信州大学学生有志による

### 奈川えんがわプロジェクト活動報告会

奈川えんがわプロジェクト活動報告会を行います。前半は、活動の報告を、後半は地域の方とゆっくりお話しする時間を企画しています。お子様は学生とお菓子作りをしながら過ごしていただければと思います。皆様のご参加をお待ちしています。

日時:3月20日(水・祝) 10時~

場所:文化センター夢の森

奈川地区地域づくりセンター TEL:79-2121





# 集まれ！福祉ひろばへ♪



## ふれあい健康教室



日時 3月8日(金) 午前10時00分～11時20分  
 場所 福祉ひろば  
 内容 フレイル予防講話(栄養とお口のお話)

開始時間が早まります

フレイルとは…加齢により心身の活力が低下し、要介護状態となる危険性が高まっている状態のことです。フレイルを予防するための、栄養とお口のお話をさせていただきます。自車でお越しの方は、ご近所・お友達を誘っておでかけください。



## 出張ミニふれ健

入山公会堂 3月 6日(水) 午後1時30分～  
 金原公会堂 3月11日(月) 午後1時30分～



## 歴史探訪「江戸享保雛」・「葛飾北斎」を学ぶ (公民館と共催)

日時 3月14日(木) 前8時30分 夢の森出発  
 場所 須坂・小布施方面  
 定員 25名  
 会費 3,000円位(昼食・入場料等)  
 申込み 3月4日(月)～3月7日(木)までに、奈川公民館(☎ 79-2121)へお申し込みください。

※ 詳細は、公民館から配付されるチラシをご覧ください。



## 男しよの体力講座(その4) (公民館と共催)

日時 3月4日(月)  
 午後1時30分～  
 場所 福祉ひろば  
 講師 健康運動指導士  
 西山知花先生



## 体力づくりサポーター集会

日時 3月8日(金)  
 ふれあい健康教室終了後  
 場所 福祉ひろば  
 内容 令和6年度事業計画



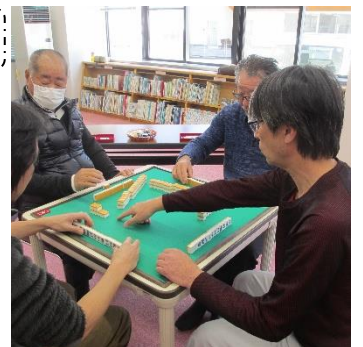
## 健康と暮らしの相談日

日時 3月25日(月)  
 午前10時～  
 場所 福祉ひろば



※ 保健師・包括支援センター職員が、秘密厳守で対応します。どんなことでもご相談ください。

2月のふれ健(フレイル健診)の様子



健康マージャンの様子

## 「奈川学校創立150周年記念誌」が完成しました

「奈川学校創立150周年記念誌」が完成しました。  
3月中をめどに、すべてのご家庭に1冊ずつお配りします。追加注文をされた方は、支払い・お渡し方法についてご連絡差し上げますのでお待ちください。

奈川小中学校 TEL:79-2002

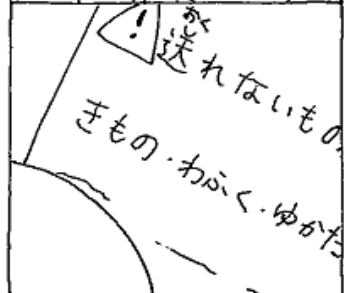
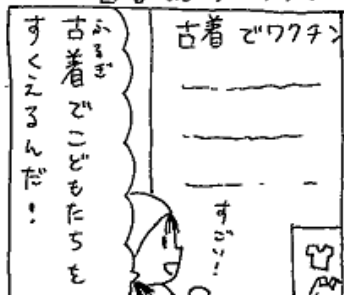


あ  
の  
む  
ぎ  
ち  
ゃ  
ん



画・みらい

古着 de ワクチン!



### 夢の森図書室から休室のお知らせ

3月20日(水)(春分の日)は、夢の森図書室は休室となります。

### 夢の森図書室から新刊のお知らせ

- \*ぬまの100かいたてのいえ 絵本 (いわい としお)
- \*久住昌之の終着駅から旅さんぽ (久住 昌之)
- \*雪だるまの雪子ちゃん (江國 香織)



### 気になる書籍のご紹介

#### 「久住昌之の終着駅から旅さんぽ」久住 昌之

「孤独のグルメ」で有名な久住さんが、終着駅からスタートし、鉄道沿線を散歩。レト口感のあるお店、美味しいものや周辺情報、色鉛筆でイラストが描かれていて、旅気分が楽しめます。

アルピコ交通上高地線 新島々駅から書かれていて、イラストも新島々駅から描き始めたそうです。テンションMAX! 開いてみませんか。



### 松本市長選挙のお知らせ

投票日 3月17日(日) 午前7時～午後7時

投票所 奈川文化センター夢の森

奈川生活改善センター

投票日当日にご都合のつかない方は、期日前投票をご利用ください。

#### 【移動期日前投票】

期 間 3月12日(火)

投票所 保平公会堂 午前9時～午前10時

黒川渡公会堂 午前11時～正午

#### 【期日前投票】

期 間 3月14日(木)～3月16日(土) 午前8時30分～午後6時

投票所 奈川文化センター夢の森

奈川地区地域づくりセンター TEL:79-2121