



スージーちゃん

波田まちづくり通信



スイカワくん

地域づくり講演会が開催されました

波田地区絆づくり推進会議は、波田まちづくり協議会の支援を受け、2月22日(水)にご近所福祉クリエイション主宰ご近所福祉クリエイターの酒井保先生をお招きし「この地で暮らし続けるために」と題し、波田文化センターアクトホールにおいて講演会を開催しました。

先生は、ユーモアあり、笑いありと聴講者を飽きさせないとともに、①新型コロナウイルス感染拡大に伴う介護認定率や認知症出現率の全国的な上昇②後期高齢者(75歳以上)が2,200万人を超す2025問題③85歳以上では、約半数の方が認知症にかかっているなど年代別の認知症率④昭和45年から53年連続で最多を更新し、100歳以上の方が9万500人を超えている現状⑤社会参加している人は、うつ病のリスクが7分の1以下⑥「要介護状態の発生をできる限り防ぐ(遅らせる)こと、介護状態であってもその悪化をできる限り防ぐこと、軽減を目指すこと、という介護予防の定義⑦社会とのつながりを失うことにより、生活範囲や行動範囲が狭くなり、精神や心理状態が悪化、その後、口腔機能や栄養状態が悪くなり、身体機能が低下するなどの話をしてくれました。

高齢者等がフレイル(虚弱)になりやすい原因として、社会性が低下することが挙げられ、対策として「人間関係や社会性を保ち続ける」ため地域での支え合いが必要であり、地域で考えていかなければならないと強調していました。

また、高齢者の外出頻度の低下がフレイルにつながることを考えると、高齢者が集う場所が必要であり、新型コロナウイルスが広がっている状況であるが、コロナを「正しく恐れて、楽しく集う」、「ふれあいサロン」が重要など地域コミュニティ活動を行うことがフレイル予防につながり、健康寿命を延ばせること、また、**つながりが大切なこと**を分かりやすく講演してくれました。

(参加者の感想)

- ・子どもやその後の世代のために、自分達が考え方を改めて取り組んでいかないと、と強く思った。
- ・これからのボランティア活動に今日の講演を生かしていきたい。自覚して行動することが大切。
- ・フレイルという言葉が分かりませんでした。本日のお話で勉強させていただき、自分自身の心持ち、参加することが必要だと思いました。
- ・つながりの大切さを実感。フレイル予防、うつ病、コロナとの関係性、2025年問題は子どもの問題になる。自立支援。できる事を大切にする。その人の強みを大切にする。サロンは大切。

地域包括ケアシステムについて

「少子化」「高齢化」「人口減少社会」が急速に進む時代、「誰もが住み慣れた地域(家)で、安心して暮らし続けられる」ことができるよう「地域が一体となって支える仕組み」が必要となってきます。この、支える仕組みを「地域包括ケアシステム」といい、波田地区では、平成27年2月に町会連合会、町内公民館長会、民生児童委員協議会、医師会、歯科医師会、薬剤師会、波田まちづくり協議会などにより設立されました。

目標を「**元気で活動する高齢者づくりと、高齢者に感謝するひとづくり**」、

合言葉を「**つながり**」と「**笑顔**」「**向こう三軒両隣**」とし、講師を招いての講演会、モデル町会による意見交換会や勉強会、取組み状況の報告会を行っています。

これからも、高齢者等を支える仕組みづくりに取り組みますので皆様のご協力をお願いします。



(講演の様子)

令和5年度

4月号

こちら波田公民館案内です！

発行・問合せ先 波田公民館 TEL92-2268 Fax92-7111

親子ふれあい体力づくり 「竹の子教室」 参加者募集

2・3歳児とその保護者を対象に、入園までの大切な時を、親子で一緒に運動や遊びを通じた体力づくりと、あいさつなど基本的な生活習慣やお友達と楽しく遊べる社会性、工作や読み聞かせなど情操の発達を助ける活動を行う「竹の子教室」を開催します。また、保護者同士の交流の場として、共に楽しみながら活動します。きっと、今までには気付かなかった「我が子」の姿に出会えるはずです。ぜひ、ご参加下さい。



日時：5月～11月末(全43回予定)
毎週火曜日・金曜日《夏休み有》
10:00～11:30

場所：波田体育館・波田公民館 他

定員：50組(原則親子)

対象：2～3歳児の未就園児と保護者

講師：近松 知志子先生、宮澤 正子先生、
高山 みどり先生、小川 春奈先生、
小林 文子先生

参加費：親子1組5,000円
(子ども2人の場合7,500円)



申込：窓口またはQRコードより
4月10日(月)～4月24日(月)
(窓口受付) 平日8時30分～17時

※右記QRコードより申込みの場合、
期間内に参加費を波田公民館窓口
までお持ち下さい。



※直接窓口で申込みの場合、参加費をご持参下さい。

【第1回】開級式

日時：5月19日(金)10:00～
場所：波田体育館



「まほろばのまち波田」の大きな躍進を
前波田公民館長 輪湖明

公民館長として四年間勤めさせていただきました、
この度退任することになりました。

それまで、波田に居住しながら約三十年間、教員生活で地域のごことが何もできなかった事が、申し訳なく常に心の中にあり、波田の地に何か少しでも恩返ししていかなければとの思いで、館長をお引き受けいたしました。

地域の多くの皆様方の暖かいお支えをいただきながら、公民館での交流活動・学習活動を通じて、「地域づくり・入づくり」に参画させていただきましたこと、感謝の気持ちでいっぱいです。

地域づくりは、一朝一夕になるものではありません。地域の風土を愛し、人を愛し、笑顔でいきいき活動していければこそ、醸成されていくものだと思います。

まほろばの里「波田」は、山々に囲まれ、四季折々の自然を余すことなく感じながら、心豊かに生活できる素晴らしい地域です。また、「信濃日光」と称えられた若澤寺にかかわる宝物をはじめ、先人たちが残された歴史的財産も数多くあり、自然と歴史に育まれた誇り高き地域であります。

これからも公民館活動に大いに参加いただき、身近な人々と身近な場所に集い、そして多くの活動を共に実践されながら、住民同士の絆をより強く、心豊かで安心して暮らしてゆける真の「まほろばのまちづくり」に、更なる邁進を続けていっていただければ幸いです。

結びに、皆様方のご健勝と、
地区の限りなき躍進を心より

お祈り申し上げます。感謝とお礼の
言葉とさせていただきます。

誠にありがとうございました。



※今後の新型コロナウイルス感染症の感染状況により、休止または、内容が変更になる事があります。
※お申し込み後にやむを得ずキャンセルされる場合は、ご連絡いただきますようお願いいたします。
その際、講座によってはキャンセル料が発生することがあります。ご了承ください。

波田福祉ひろばだより

令和5年4月1日発行 NO145 波田地区福祉ひろば事業推進協議会

波田地区福祉ひろば TEL 92-8001



ふれあい健康教室

スマイル山雅 健康教室



4月27日(木) 9:30~11:30

受付 9:15~9:30

当番町会: 3区・19区 町会の皆様
よろしくお願い致します。

《申し込み》

4月10日(月)午前9時~14日(金)17時まで

☎ 92-8001

(※ 期間内にお申し込みください)

※お飲み物は用意してありますが、持ち込み可能です。

おいでよ!ひろば



日時: 4月14日(金) 10時~11時30分

内容: 百歳体操・エルダーで脳トレ・

ニュースポーツ《モルック 等》

申し込み: 4月3日(月)より ☎ 92-8001

👉 4月は体組成の測定をします。ご自分の筋肉量や体内年齢を知ることが出来ます。年に2回測定をします。目標を持って体を動かしてみませんか?

この指とまれ

毎週火曜日 10:00~11:30

4/4 ペーパー芯を使ったフォトオーナメント作り 前半

4/11 ペーパー芯を使ったフォトオーナメント作り 後半

4/18 折り紙 《げた》 講師:はなおりの会

4/25 フェイスタオルで作る“うさぎ”

持ち物:裁縫道具 講師:宮下さん



波田せぎ遊歩道で

オオルリを探そう

〔波田公民館共催〕

信州野鳥の会の方にご案内していただき“オオルリ”を探しにいきます。出会えるといいですね。

- ・日時 : 4月26日(水) 午前9時
 - ・集合 : 波田支所入り口 解散: 正午頃
 - ・持ち物 : 飲み物、歩きやすい靴、筆記用具、
双眼鏡、鳥の図鑑(お持ちの方)
 - ・案内人 : 信州野鳥の会 清沢 るり子さん
 - ・定員 : 15名
 - ・申し込み 4月10日(月)より ☎ 92-8001
- ※雨天の場合は中止になることもあります。

男衆のひろば

小布施散策

春の小布施を歩きます。

男衆のお仲間に入り一緒に活動してみませんか。

日時: 4月20日(木)

参加費: 2000円

持ち物: 昼食代・歩きやすい服装・雨具

問い合わせ: 福祉ひろばまで ☎ 92-8001



楽しみながらコーヒータイム

ドリップ珈琲の上手な淹れ方のコツ教えていただきます。その後おいしいケーキとともにティースティングとおしゃべりをお楽しみください。

日時: 4月17日(月) 10時~12時

講師: しあわせカフェ 太田さん

参加料: 500円

募集人数: 10名

申し込み 4月3日(月)より ☎ 92-8001



4月 出前ふれあい健康教室

4/19(水) 7区 下波田分館

4/24(月) 2区 2区公民館

※詳しくは町会回覧をご覧ください

~波田地区保健師さん相談日~

4/27(木)



※上記の事業等は中止、または変更させていただく場合があります。ご了承ください。

令和5年4月

波田地区まちづくりカレンダー

日	曜	波田公民館 ☎92-2268	波田地区福祉ひろば ☎92-8001	地域のあれこれ
1	土			
2	日	(休館日)		
3	月		・ヨガ教室ひの木 10:00~11:00 ・太極拳サークル 13:30~15:30	
4	火		・この指とまれ 10:00~11:30	
5	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
6	木			・入学式:小学校(午前)/中学校(午後)
7	金		・おしゃべりサロン10:00~11:30	・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
8	土			
9	日			・長野県議会議員一般選挙投票日
10	月		・ヨガ教室ひの木 10:00~11:30 ・太極拳サークル 13:30~15:30	
11	火		・この指とまれ 10:00~11:30	・行政・心配ごと相談予約締切(4/19開催) 【要予約】波田支所 ☎92-3001
12	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
13	木			
14	金		行政・心配ごと相談は締切日までに 予約をお願いします。 ・おいでよ!ひろば 10:00~11:30	・お寺でママベビーヨガ 10:00~11:00 ・波田図書館小さい子向けおはなし会 10:30~ ☎92-7503 ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15 ・お寺で音流ヨガ 19:00~20:00
15	土			
16	日	(休館日)		
17	月		・楽しみながらコーヒータイム 10:00~12:00 ・ヨガ教室ひの木 10:00~11:00 ・太極拳サークル 13:30~15:30	行政相談とは。。。 行政などへの苦情や意見、要望をお受けする ものです。秘密は守られ、無料です。
18	火		・この指とまれ(折り紙教室) 10:00~11:30	
19	水		・7区出前ふれ健13:00~ ・健康麻雀サークル 13:00~16:00	・行政相談13:30~15:30 場所 波田支所会議室
20	木		・男衆のひろば バスウォーク 8:30~	
21	金		・おしゃべりサロン 10:00~11:30	・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
22	土			
23	日			・松本市議会議員選挙投票日
24	月		・2区出前ふれ健 10:00~12:00 ・ヨガ教室ひの木 10:00~11:30	
25	火	・町内公民館長会 19:00~	・この指とまれ 10:00~11:30	
26	水		・オオルリを探そう 9:00~12:00 ・健康麻雀サークル 13:00~16:00	
27	木		・ふれあい健康教室 9:30~11:30	
28	金		・おしゃべりサロン 10:00~11:30	・お寺でママベビーヨガ 10:00~11:00 ・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15 ・お寺で音流ヨガ 19:00~20:00
29	土			
30	日			

令和5年5月

1	月			
2	火			
3	水		(休館日)	
4	木			
5	金			・FMまつもとラジオ「Hata79.1」 18:00~18:15
6	土			
7	日	(休館日)		
8	月		・ヨガ教室ひの木 10:00~11:00 ・太極拳サークル 13:30~15:30	波田のラジオ番組です♪ 毎週金曜日の夜、耳を傾けてみてください。
9	火		・この指とまれ 10:00~11:30 ・いきいき健康ひろば 13:30~15:30	
10	水		・健康麻雀サークル 13:00~16:00	



【波田循環バス運行日】

東部路線・西部路線(下の段):毎週火曜日・水曜日・金曜日
中部路線・西部路線(上の段):毎週月曜日・水曜日・木曜日

* 内容等詳細は、各担当の☎にお問合せ願います。