



第3回寿地区

ウォーキング大会開催!

4年前に伝統ある寿地区駅伝大会が無くなり、参加しやすいウォーキング大会として生まれ変わりました。



世帯数 6,191戸
人口 13,779人
(令和5.7.1現在)



しかしコロナ禍が続く第1、2回と中止になり、ようやく3回目(実施は1回目)が開催されました。

総距離7.5kmを6か所の設定されたチェックポイントにてスタンプ押印してもらい通過、健康状態を確認しながら完歩を目指しました。

当日は16歳から85歳の33名が参加し、スポーツ協会の百瀬大会長挨拶、諸注意の後、ストレッチ体操を行いました。

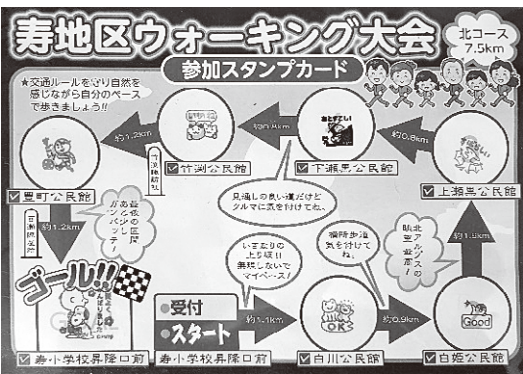
開催当日の5月21日は晴天にみまわれ、予想気温が31℃と暑さが心配されましたが清々しい風が吹き、田植えが終わった水田の横を参加者たちは歓談したり景

色を楽しんだりしながら足を運んでいました。

スタートから2時間ぐらいで全ての参加者が完歩することができ、最終のゴールした方々を大きな拍手で迎えることができました。

今年度はいろいろな規制が緩和されてイベントが継続的に開催されることを期待できる大会でした。

【館報編集委員 百瀬 清司】



ぐるっとまじもと利用してみました

4月から運行が始まった「公設民営化バス(ぐるっとまつもと)」平田・村井線を実際に利用してみました。

車両は8人乗りワゴン車(5月20日時点)を使用しており、将来的には14人乗りの車両を導入する予定だそう。運行はアルピコ交通が行っています。

車両の後部には荷物を置く広いスペースがあるので、買い物後でも安心して利用できます。



今回は特別に【平田駅から平田駅】左回りでぐるっと1周をお願いしました。

平田駅を出発して、芳川公園、西源(流通団地南バス停)、村井駅を経て寿地区に入りました。寿地区内には

- ・寿南
- ・地藏堂前

- ・寿公民館
- ・寿百瀬公民館
- ・デリシア寿豊丘店
- ・寿田町団地

の6か所バス停があります。その後、再び平田駅に戻り到着です。乗車方法は以前配布されたパンフレットや松本市のホームページを参照してください。

ドライバーさんにお話を伺いました。

『まだまだ利用する方が少ないのでもっと利用してほしい。今後運行予定のオンデマンドバスにもつながってほしいのでぜひ有効利用をお願いします。この路線と同時に期に運行が始まった【平田・南松本線】と組み合わせると行ける範囲が広がるので是非多くの利用をお願い致します。』とのことでした。



運行開始から日が浅いとはいえ、改善点はたくさんあると思います。私たちが利用することによって少しずつ変わっていくかもしれません。

【館報編集委員 板野 寛明】

わがまちいきいき豊町

豊町は、県営と市営住宅全182戸の町会で、高齢者の割合が多くを占めています。以前は、『豊寿会』という集まりがあり、月に1回は茶話会やゲームなどのお楽しみ会、皆で近場へ出かけたりと、沢山のコミュニケーションの機会があったようです。年月が経過し、時代の流れとともに変化してきたところに、近年は新型コロナウイルスにより様々な制限を強いられることになり、交流がほ



んどなくなりました。令和元年夏、住人の呼びかけにより『豊町いきいき体操』という名前前で当初はサークルとして始められ、現在も週1回、継続して行われています。部屋の換気、手指消毒、マスク、体温のチェックを行い、ビデオを見ながらの準備体操から始まります。手と足の動きと同時に、声を出してしりとりや、100からの引き算をします。頭を使いながらの動作は脳の活性化には非常によいとされています。続いて、『百歳体操』。手首や足首に各々自分に合った重さのおもりをつけて動かします。回数は少なくてもゆっくり動かすことで負荷がかかり筋力をつけるのに効果がありそうです。その他、『かみかみ百歳体操』という、食事の時に飲み込みが楽になる体操で、首や肩のストレッチ、パタカラという発声練習は楽しく行うことができます。

月に1度、寿地区担当の生活支援員の方がお見えになり、社会福祉協議



北條 美奈子

【館報編集委員

会で発行されているお便り、『れんげつじ』に毎月のテーマが紹介されており、お話を聞くことができます。この日はオーラルフレイルという歯や口の機能の衰えについてでした。参加者の皆さん一人ひとりの様子を拝見しながら、自身の健康管理を心がけているということが伝わってきました。1人で言うより、仲間がいるとより継続していきけるのではないのでしょうか。このような集まりがあることは何より大切なことだと感じ、これからまた徐々に人と触れ合う場も増えていくことを願います。おしゃべりをし、体を動かし、いきいきと、毎日を笑顔で元気に過ごしていきたいものです。

消防団員募集中!

松本市消防団第十六分団 原 和章



日頃より消防団活動にご理解ご協力いただきありがとうございます。第十六分団は、寿・松原地区を担当し現在、団員数52名で地域住民の生命、身体及び財産を火災やその他の災害から守るために訓練し、活動しております。



近年では学生団員や女性団員も増えてきましたが残念ながら、年々団員数の減少が深刻な問題になっています。消防団の活動には大変なところもありますが、とてもやりがいのあるものです。消火活動だけでなく、防災訓練や地域活動など多様な活動があります。新しい経験を積み、楽しい仲間(10代~40代)と地域の安全を守ってみませんか?少しでも興味を持ってもらえた方がいましたらお気軽にお問い合わせください。よろしくお願いたします。

