



No.366

今井公民館  
館報編集委員会  
電話 59-2001  
FAX 59-1004

# いきいき百歳体操



## 体験会が開かれました

6月22日(木)・27日(火)、今井公民館にて、松本市健康づくり課の主催で開催されました。22日の体験会には約20名が参加し、健康づくり課の健康運動指導士の武本健太郎さんから直接指導を受けました。

『いきいき百歳体操』は高知市が発祥です。背もたれのある椅子と負荷を調整できるおもりを使用した筋力トレーニングで、映像を見ながら行います。おもりを手首や足首に巻いて、決まった回数ゆつくりと動かすだけです。体力に自信のない高齢者の方でも無理なく続けられます。

武本さん、地区担当保健師の内藤大地さんからは、「筋力は何歳になってもアップします」「全身を満遍なく使った運動が良い」「定期的に体を動かす機会を」とお話がありました。参加者からは「ゆつくりとし

た動作が意外と効きそう」といった声が聞かれました。

現在、今井地区では2つのグループが活動中です。お隣の神林地区では、ほぼ全ての町会が、松本市全体では、93のグループが取り組みを始めているそうです。仲間とともに健康づくりをしませんか。



## 「いきいき百歳体操」を

続けて(公園西町会

公園西町会では、5年前に体操を教えてもらい、有志で



準備や片付けなど役割分担したり、助け合ったりして、長く続けることを目標にしているそうです。



浅川兄弟資料館

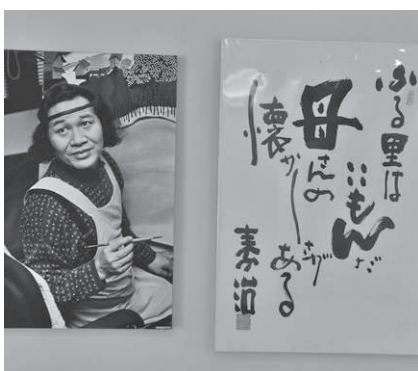
## 浅川兄弟資料館。

### 原田泰治美術館見学

4月27日(木)に、今井地区人権啓発推進協議会主催による人権学習視察が行われ、12名が参加しました。

浅川伯教(のりたかたかみ)兄弟資料館(山梨県北杜市)では、兄弟が朝鮮半島で生涯をかけて残した功績を紹介しています。

兄の浅川伯教は、1913年朝鮮に渡り、朝鮮白磁に魅せられます。長年にわたり陶片の調査研究を行い朝鮮陶磁史をまとめました。弟の巧は、1914年朝鮮に渡り朝鮮の山々の緑化に大きな貢献をしました。



諏訪市原田泰治美術館では、昨年3月に逝去された原田泰治氏をしのび、氏の画業の中でも印象深く、開館1周年記念として開催された「朝日新聞日曜版連載『原田泰治の世界』全作品展 鳥の目・虫の目 日本の旅」を没後1年の「追悼展」として全127点が復刻展示されています。



原田泰治美術館



### 第36回今井地区 支部对抗球技大会 7/9日

●女子バレーボール  
優勝 境新田 準優勝 下新田  
ソフトボール  
(36歳以上・年齢制限なし)  
雨天のため、中止



●ゲートボール  
競技人口減少のため、休止  
マレットゴルフ  
個人参加のマレットゴルフ大会を9月30日(土)に開催予定



No.291

### 「定年退職」

山本 喜昭  
(堂村)

今年の6月で定年退職して2年が経ちました。定年退職前、約11年県外で単身赴任していましたが、早く自宅に戻って来たい、暫くは趣味ややりたい事をしながら過ごしたいと思っていました。

しかし現実には、生活習慣の変化や、働いていないことによる収入面での不安から精神



的に不安定となりました。生活の見直しと充電期間が必要との助言もあり、自分に無理なくできることがないか考えてみました。

### Emergency 応急手当講習

5月15日(月) 福祉ひろばにて、りんごサークル主催による応急手当講習が開かれました。1歳から3歳くらいの幼児を持つ、母親6名が参加。芳川消防署神林出張所の救急隊員を講師に学びました。幼児の発熱と誤飲の対処の仕方についてのお話では、☆発熱しても元気な時は、解熱の必要はない。☆熱性けいれんが5分以上続いたり、24時間以内に2回以上発症した場合は、救急車を呼ぶ。



地域に貢献できることはないか。今後仕事に就くことではないか。等、浮かびました。この状況から「介護職員初任者研修」をきっかけに他の資格も取得しました。

現在は、夕飯の準備、母の介護、就労、家庭菜園も始めました。今は毎日を有意義に過ごしています。

今後も活躍できる場を求め行動したいものです。



☆誤飲ではお話ができる2、3歳のお子さんなら先ずは咳をさせる、背中を叩く。誤飲については人形を使って、実践もしていただきました。参加者のお母さんからは「いざという時の心肺蘇生法を教えていただき、知っておくだけですぐに行動に移せると思っているので、とても勉強になりました。これからもこういった講習があれば積極的に参加したいと思います」との感想をいただきました。

お詫び  
前号「令和5年度今井地区を担う方々」中、「町内公民館長」を「ご紹介する欄」で掲載漏れがございました。お詫びして掲載させていただきます。

上新田 藤澤 賢治

### 北風南風

カブトムシは夜行性ではなかった!? ▼昨年の7月の下旬だった。いつもの散歩コースのすぐわきのクヌギの木にカナブンとカブトムシがたたく群がっていた。甘酸っぱい樹液に誘われて、カブトムシ9匹。早速、昆虫が大好きという孫がいる友人にメールで知らせた。私までワクワクして毎日観察することにした。すると、近年ほとんど見かけなかったカブトムシを林の中で見つけることができた▼3日目のことである。カブトムシが1匹になつており、そこに、頭の黄色いスズメバチが近寄ってきた。すると、強いはずのカブトムシが場所を譲ったかのように後ずさりしたのだ。「不思議だな」と思ったが、私も早々に退散した▼この光景は数か月後、ニュースの映像で再び見出すことになった。そういえば、私の散歩時間は午前8時半前後で、カブトムシが活動するには遅い時間だった。カブトムシは本来、夜行性ではなく、スズメバチに襲われないように、夜に樹液を吸うようになったのではないかというのだ。昆虫の知恵を垣間見たような気がした。そして、自分たち人間はどうだろう▼この夏、林や森に出かけて虫を探してみませんか?(SR)