

# 東部ひろばから

## 歩け！歩け！東部地区を歩きつくせ！！

### 秋の交通安全と東部検定ウォーキング

9月28日(木)、「秋の交通安全と東部検定ウォーキング」が晴天の中19名の参加をいただき行われました。今回の企画は、歩きながらその地になんだクイズに挑戦し、さらには道路の危険箇所を確認しようというものです。交通安全協会の方に同伴いただき、城下町の名残をとどめているために交通事故が多い場所を、みんなで確認しながらゴールを目指しました。



▲みんなでクイズの答えを考えます

### 運試しウォークラリー

10月22日(日)、雲ひとつ無い青空のもと今年度東部地区秋の3大行事でもある「運試しウォークラリー」が、町会連合会の皆さんほか、多くの方の協力により開催され、総勢45名が参加しました。前回の検定ウォーキング同様、クイズに答えながら歩きませんが、今回はチーム対抗です。基準タイムと実際に要した時間との差と、クイズの正解数で順位が決まります。さらには、所々で楽しい課題にも挑戦しながら進む、企画盛りだくさんのウォーキングです。

チームごとにスタートをし、各チェックポイントでクイズに答えます。東部交番ではパトカーの顔出しパネルを持ち写真を撮ったり、耳聞神社ではおみくじを引いたり、各所で楽しいミッションを実行しました。



▲東部交番の顔出しパネルで記念撮影

そして今回の目玉は「利き水」。道中「槻井泉神社」「女鳥羽の泉」「鯛萬の井戸」の3か所の湧き水を巡り、その味を覚えます。約1時間半歩き、最後に利き水に回答してゴール。参加賞で用意されたお団子を食べながら順位発表を待ちます。その結果、親子で参加されたチームKSFが見事優勝となり、拍手喝采を受けました。



▲優勝のチームKSFの皆さん

参加した平林千佳さん(清水中)からは「ゆつくり歩いたことがよかった。色々発見できた。東部地区は素敵な所だと改めて思った。」という声が聞かれました。

ウォークラリーは健脚を競うものではありません。ゆつくり歩く方でも参加できます。来年も開催予定ですの、楽しみにお待ちください。

# 減脂(ヘルシー)で健康づくり

## 東部地区の健康課題

令和2年度の国民健康保険加入者の健診・医療・介護などに関するデータから見た東部地区の健康課題は、①入院医療費が高額(780千円/件、松本市平均595千円、松本市で一番の高額負担)②運動習慣が少ない ③生活習慣に起因する疾病(糖尿病・高血圧症など)比率が高い ④精神面のケアに要する医療費負担が大きい等が挙げられています。

## 東部地区減脂教室を開催

地域的に高齢化率が高く、65歳以上に占める独り暮らしの割合が市内で一番高いことも起因していると思われるのが、こうした課題解決への取り組みとして、地区住民を対象に脂質異常を改善する食習慣、運動習慣に取組むきっかけづくりとして健康教室を2回に分けて開催しました。

第1回目は9月6日(水)、保健師・管理栄養士による食生活改善ポイントの講義の後、東部地区食生活改善推進協議会の赤羽宣子さん(桜町)



▲減脂(ヘルシー)メニュー作りに挑戦

指導による減脂食(ヘルシーメニュー)の調理実習と試食。第2回目は10月4日(水)保健師による「血液検査結果データから見た健康」の講義、健康運動指導士の西山知花先生による脂肪を効果的に燃やす運動実技の後、豆腐を使った低脂肪おやつを試食。参加した東山篤夫さん(下横田町)は「食生活の見直しと毎日の運動の大切さが身に染みしました。」と語っていました。今後は地域全体の取組みとなるよう進めていきたいと計画していますので、ひろばニュース等をご覧いただきご参加ください。



▲消火訓練では消火器の操作方法を体験しました

救命講習では、意識を失った人間を模したダミーを使い、参加者全員が1人ずつAEDの使い方や胸骨圧迫を体験し、一次救命処置に必要な技術を学びました。参加した利用者たちは、終始真剣な面持ちで聞き入り、訓練に取り組みました。

**備えあれば 憂いなし 東部複合施設 防災訓練実施**

10月27日(金)、東部複合施設において防災訓練が実施され、公民館の利用者など29名が参加しました。

丸の内消防署員の指導のもと、火災を想定した避難訓練や消火訓練、救命講習、炊出し訓練が行われました。消火訓練では、参加者たちが火に見立てた的に向けて実際に消火器を噴射し、使い方を体験しました。

**各種講座 催し 実施しています!**

東部公民館、福祉ひろばでは、「みなさんのやりたい」を応援する各種催しを開催しています。その一部をご紹介します。



8/20 食育講座 じゃがいも収穫祭



9/10 マレットゴルフ大会



10/6 歴史探求探訪 麻績の史跡を訪ねて



10/12 レベルアップ講座⑥ 食器リサイクル講座

訓練の指導にあたった丸の内消防署の清水署長補佐は、「AEDの使い方方は機械が全部教えてくれるので簡単です。胸骨圧迫とAED処置、早く行えば、救える命も増えます。怖がらず、躊躇せず、今日学んだことを実行してください。」と語りました。

ところで、みなさんは東部公民館にもAEDが設置されているのをご存知ですか。公民館玄関に設置されています。いざという時には、どこでも使用いただけます。公民館に来館される際には、ぜひ設置場所を確認してください。



▲救命講習では、AEDの使い方や胸骨圧迫などを学びました

◆「アトリエとはどんな「場」?」  
ご予約で花束を作ったり、お花のレッスンをしたり。お花と言っても、葉や実のついた枝や草花を中心に、植物たちの自然な姿を活かす田園風。パリに何度も研修に行き、自由な発想や五感で自然を味わうことを学びました。以前は多くのお花を置きましたが、SNSで発信しご予約を受けるやり方に絞っています。周囲は方向転換に大反対。でも、母をパリの個性豊かな花屋さん

**我がまち自慢 好きな植物で心輝かせ 出居番町 轟 奈保美さん**

◆「出居番町に来られませんか?」  
市内の園芸店に勤務後、中央3丁目で生花店を8年営みました。やりたい事に絞ったコンパクトなアトリエを作りたい、あちこち見てこの場所に店舗兼住宅を建てました。買い物も外食も歩いて行ける所が多く、静かです。



グラミネを束ねながら「穂先の5mmの空間を大切にしています」と、心豊かに過ごす場を創り出す轟さん

◆「好きなことや将来の夢は?」  
ワインや日本酒が好きで、ワイン会をすることも。最近、キャンドル作りを習い、ドライの草花を口ウで封じ込めたキャンドルを作っています。ワークショップや就労支援などの可能性も見つけたいですね。

◆「ご出身は?」  
松本市本郷の生まれ。春はツクシ、秋はドングリなど自然に親しんでいました。祖母は和風の庭を造り、母も山野草好き。私が小学生の時、庭の牡丹を学校に持って行ったら、担任の先生がパツと顔を輝かせ「わあ、すごいなあ」と言うのです。お花はこんな人に喜ばせるのかと自分も嬉しくなったことが現在の仕事の根っこかも。店名の「エクラ」は、仏語で「輝き」。人の喜びも表します。