



安原の いま	総人口 4,539人 (前年比-32人) 【男 2,195人 女 2,344人】 安原地区公民館 〒390-0802 松本市旭2-11-13 TEL 0263-39-0701
-----------	--

安原地区民生委員児童委員協議会 表彰されるく日頃の地道な活動を評価

11月11日に安原地区民生委員児童委員協議会が、長野県民生委員児童委員協議会連合会から表彰されました。

新型コロナウイルス感染拡大時に防護服を作って寄付したこと、ふれあい配食への協力や、委員が手作りの安心カードを利用して毎月1回担当地区の高齢者を訪問し見守り続

けていることなど、長年の地道な活動が評価されたものです。安原地区では12人の委員が活動しています。

代表の草深邦子さんは「引き続き地域福祉推進の一員として、みんなから信頼される民生委員児童委員を目指したい」と今後の意気込みを語っていました。



表彰状は公民館のロビーに展示されています

安原地区まちづくり協議会 新年顔合わせ会を開催

く4年ぶりの乾杯

1月14日、安原地区公民館でまちづくり協議会新年顔合わせ会が開催されました。記念撮影、野村会長の挨拶の後乾杯。飲食を楽しみながらの新年の集まりは4年ぶりです。27人が6つのテーブルに分かれて歓談しながら交流を深めました。日常が戻りつつある中、地区の更なる発展が期待されます。



宴もたけなわ、談笑に盛り上がる参加者



あさばの ウォークラリー

2023



月末、広報が配られてきました。「11月26日ウォークラリー開催」の便りが入っていました。楽しみに待っていたお便りです。今年で3回目の開催、早速妻と一緒に申し込みです。

今回は安原地区公民館の南部のコース。地図にはチェックポイントが8カ所、難しい問題が並んでいます。

『才能教育の前身の音楽院はいっ建てられましたか』

『林昌稲荷社の赤い鳥居はいくつありますか』...

参加した地区の方々とは相談したり、一緒に探したりして、人の輪が広がりました。また、地区の史跡や歴史についても深くなる機会となりました。

一緒に歩いた愛犬があっちはこっちへ一番最後。公民館に着くと、温かいおにぎりと具だくさんの豚汁が待っていました。晩秋の寒風の中で歩いてきた身体にはありがたいですね。会を支えてくださった方々の温かい気持ちも伝わってきました。

(参加者 M)



チェックポイントを周り終え、帰途につく参加者



手作りのおにぎりと豚汁で冷えた体も温まりました

プラチナ世代のお悩み解決！ 「尿漏れは生活の質を落とす」

令和5年12月16日土曜日の午後、さがみ屋泌尿器科クリニック院長の川上雅子先生を講師にお話を頂きました。

川上先生は、ここに集まった方は、日頃から健康に興味があり見聞きしている方々。今日は具体的な例を挙げてと「夜間頻尿」と「切迫性尿疾患」について、その症状やもたらす問題を詳しく説明されました。

眠りの質 生活の質

眠れない、目が開いたからトイレに、いやトイレに行きたくなつたから目が開いた。いずれにせよ我々には大問題です。それに対して先生は「60歳を過ぎたら6時間以



54人の参加者、自分のことと熱心に

上は眠れないのです。6時間布団に入るだけ、あとは眠らなくても良い」ときっぱり説明されました。皆が同じで、大丈夫ですよと教えて頂くことで、とても気が楽になります。



解かりやすい説明でした

「とても身近な問題です。先生の話は分かりやすかった」と参加者は満足そうに感想を述べました。



大芝高原で 森林セラピー

前日からの冷え込みで雪をかぶった常念岳が、青い空に一層と映える12月初旬、今年度二回目の開催となる安原地区まちづくり協議会主催のウォーキング大会が行われま



自分のペースで歩きます

した。毎回参加する人、久し振りの人、初参加の人合わせて29人が南箕輪村大芝高原「みんなのもり」へ向かいます。

ここにはウッドチップのふかふかした土が足に優しいウォーキングコースが、それぞれの体力に合わせて3つ用意されています。毎月一度ウォーキングの日として、ある程度の距離を歩いている私たちは、一番長いリフレッシュコースを歩きました。会話を楽しみながらゆっくり歩くグループ。インターバル速歩のガイドと



暖かな冬の日差しを浴びながら

いちよう並木

長野県の県花 「リンドウ」の紹介

リンドウ科リンドウ属の多年草。アフリカを除く亜熱帯〜熱帯山地に500種ほど分布。日本には14種と変異株が自生しています。

秋を代表するリンドウですが、春に咲く春リンドウ、夏の咲きのナツリンドウ等、種類も花色も多く白花もあります。最近人気の鉢植え種「いわ

て乙女」の栽培管理をお伝えします。乾燥が大嫌いですが、高温期は雨水で根腐れを起こし易いので注意をしてください。

用土は腐葉土と砂交じりの硬質用土に植えつけます。

挿し木は難しく、実生か株分けで増やします。株分けは春芽が出た頃に行います。

病虫害対策としてオルトラン粒剤を用土に



紫が映えるリンドウ

混ぜると良いです。花期が長く、楽しめる時間の長いリンドウ、一鉢加えてみてください。