



冬期健康講座

# 心と体を元気に



No.370  
今井公民館  
館報編集委員会  
電話 59-2001  
FAX 59-1004

1月26日(金)、2月6日(火)、19日(月)、3月2日(土)に福祉協議会健康部会主催の冬期健康講座が開かれました。

1回目は「音楽と映像で心もリフレッシュ！」エルダーシステムを使って、体操、歌、脳トレを行いました。講師に宮本鐵雄さんを迎え、スポーツボイスで活動されている様子も紹介していただきました。映像の変化を見つめる脳トレは結構難しかったです。後半は「ヨーガ療法」。インドの大学で学んでいる上杉久美子さんの話を伺いました。病気は心の中から生まれるもの、生活を変えないと薬が増えるばかりとの話に自分のことを言われましたと久しぶりに真剣に聞きました。大切なのは呼吸法で、息を整えると心が静かになり、自律神経を整えることができるそうです。参加者に

感想をお聞きすると、リラックサスして眠りそうだったそうです。

2回目は「ズンバゴールドと腸活講座」でした。ラテン音楽に乗って佐倉香さんと川窪真由美さんの指導で体を楽しく動かしました。その後、二人一組で息を合わせてボール入れを行いました。参加者は、朝から雪かきで疲れたけれど、音楽に乗って体を動かしたり、ゲームに集中したりしたら、疲れが吹っ飛んだと話してくれました。後半のヤクルト健康教室は、「腸内環境を整えて健康寿命を延ばしましょう！超(腸)元氣生活の秘訣」というテーマで南信ヤクルトの齋藤さんから話を伺いました。小まめな水分摂取や植物繊維たっぷりの食品をとり、早寝、早起き、朝ごはんに加えて朝うんちの習慣と適度な運動が大切とのこと

でした。消化系の体の模型を使って分かりやすく教えていただきました。3回目はバスで「core塩尻」に行き、eスポーツとソーパカビンゲを体験しました。今話題のeスポーツは電子機器を使って脳を活性化しようということですが、初めての体験でドキドキわくわくでした。DXセンターの若いスタッフに付きっきりで操作方法を教わりながらでした。後半は、カービング作家本多未佳さんの指導で石鹸に美しい模様を彫刻するタイの伝統手工芸品を作りました。専用ナイフの

力を入れ加減が難しいと思いましたが、面白い体験で作った石鹸を家に飾り満足しました。4回目はヨーガ療法(1回目と同様)と「アートカードを使った美術鑑賞ゲーム」でした。

冬期健康講座では、延べ87名が参加し、体と心の健康とともに、脳の活性化の一つとしてeスポーツやソーパカビンゲを体験することができました。年齢を重ねても新しいことに挑戦することの大切さが一番「健康長寿」につながるのではないかと思います。



ズンバゴールド



脳トレ



eスポーツ



美術鑑賞ゲーム



ソーパカビンゲ

## 北風南風

歌仲間の友がベートーベンの第九合唱に出演することを聞きRホールへ聴きに行く。当日券だったが2階中段に席が取れる。ウクライナ国立フィルハーモニー交響楽団と30歳の若き指揮者による演奏▼私たちには音楽がある。決して屈さぬウクライナの魂とパンフレットの言葉が沁みる。なんとドヴォルザークの『新世界』を組み合わせた、豪華プログラム▼『第九』第3楽章が終わりのよい合唱団の登場。130名の合唱団メンバーは、ステージに所狭しと並ぶ▼先ずはバリトンの力強い一声に背筋が伸びる。友はソプラノのパート。そのエリアを探すがどの顔も友に見える。みんながこの日のために良い顔で良い声で歌っているのだ。思わず心の中で一緒に口ずさむ▼客席からは咳ひとつ聞こえずまさに心はひとつ。第4楽章が終わる。観客は立ち上がり鳴り止まない拍手と歓声。この日の余韻は続きベートーベンぞつこの年の暮れとなる。

### 友歌う

歓喜の第九 おおぶらば

(S・H)

文化系委員会

合同視察研修の旅

3月2日(土) 12名の参加で先ずは下諏訪町の【諏訪大社下社春宮】へ。境内に鎮座する幣拝殿は神々しく春の光を浴びている。社殿の四隅に建てられた御柱も天に突き刺さるようだ。地元のガイドさんも白い息を吐きながら熱弁。参詣する人はまばらに分、神様に近づいたような錯覚！お賽銭を投げ手を合わせ。次の見学場所【万治の石仏】は境内から徒歩5分。行き止まりの空間に楚々と座し、待つていたかのように見えるお顔が何とも気持ちを引き寄せる。昭和49年の御柱祭でこの地を訪れた岡本太郎は万治の石仏を発見し「世界中歩いているがこんな面白いも



万治の石仏

のを見たことがない」と絶賛したそうだ。必見です！  
午後茅野方面に向かう。【山下清放浪美術館】裸の天才画家は涼しい信州を気に入り、諏訪湖の花火を見に何度この地を訪れたようだ。展示されている作品はどれも色鮮やかに表現され、その多くが貼り絵。一瞬油絵と勘違い！貼り絵の持つ線の柔らかさと清のピュアな心との相乗効果からか、どの作品も温かい。  
最後の見学場所【茅野市神長官守矢史料館】へ。展示室ロビー壁面には鹿の剥製が展示され、現在も剥製の鹿の首を使って御頭祭という儀式が行われている。  
たくさん感動をいただいた楽しい研修でした。



茅野市神長官守矢史料館

楽しく交流

新春ボウリング大会開催

2月10日(土)、今井地区スポーツ協会主催により梓川のCOCOLINEにて行われました。町会や世代が様々な23名が参加し、2ゲームを楽しみました。  
ボウリング後には梓水苑にて新年会も行われ、終始笑顔で会話も弾み、大満足の楽しい一日となりました。



一投ごとに一喜一憂



No.293

「北今井 今昔物語」

上條 幸雄 (北今井)

私の住んでいる北今井町会には、旧陸軍松本飛行場の跡地に戦後の開拓地として始まりました。  
1948年生まれの私が物心ついた頃には電気もガスも水道もなく、へき地そのもので



した。小学生の頃の思い出は、大雪の時に近所の大人が総出で雪かきをしてくれたことや固まった雪の上を歩いて通学したり、凍った河原で下駄スケートをしたことです。雨が降った時は、級友には家族が傘を届けてくれましたが、私の家は遠いし貧乏でそんな余裕はなく、とぼとぼ濡れて家路についた苦い思い出もあります。  
今はインフ

01 写真のミニ旅

今井及び今井周辺の写真を掲載します！  
掲載希望の方はご連絡ください。



満開の桜の下で

(撮影) 2012.4.24  
信州スカイパーク花のプロムナードゾーン

子ども達が勢いよくかけていきます。  
歓声が聞こえてきそうです。(館報編集委員 野尻 和彦)