



▲今年も「暑いにぎわい」に！



安原の  
いま

総人口 4,519人 (前年比-35人) 【男 2,173人 女 2,346人】  
安原地区公民館 〒390-0802 松本市旭2-11-13 TEL 0263-39-0701



## 2024サマーナイトフェスタIN安原開催！



◀ 抽選会に一喜一憂



▲ブルーシート席までびっしり!!

▶ お客様に対応するスタッフの皆さん



▲夏の夕暮れを彩るニューエバークリーンの演奏



◀ 大好評！初参加のラツパ隊

7月27日、サマーナイトフェスタIN安原が開催されました。猛暑にもかかわらず、今年も300人ほどの参加があり、夏の楽しいひとときを過ごしました。途中にわか雨に見舞われ一時演奏を中断する場面もありましたが、飲んで、食べて、大いに盛り上がりました。

最後の抽選会も「次は何番が当たるかな」と、会場は皆さんの期待と熱気に包まれていました。



▲子どもゲーム大会も大人気

### 福祉ひろばで フレイル検診



梅雨明け間近の7月16日安原地区福祉ひろばで「フレイル検診」が行われました。

フレイル(心身虚弱)という言葉もすっかり定着したこの頃ですが、松本市保健所健康づくり課のデータでは松本市の65歳以上の2人に1人は、フレイル傾向にあるそうです。

昨年が続いて検診に参加した16人は、保健師から血圧とBMI(身長と体重からみる肥満度)の測定を受けました。地区の体力づくりサポーターの指導で、全身の筋力の目安となる握力測定、横断歩道歩行の目安となる5メートル歩行速度測定、そして誤嚥を防ぐ口腔機能を調べるパタカ



まず血圧を測定します



測定数値について質問する参加者

測定の3つの測定も行いました。声を掛け合ってスムーズに測定を終えた参加者は、自分の数値と目安となるデータの差を調べたり、周りの人と普段気を付けていることを教え合いました。

紙芝居仕立てでフレイル予備軍から復活していく過程を学び、運動指導士の「自分の体は3ヶ月、半年で状態が変わります。今フレイル予備軍だとしても、食事や運動、身近な集まりへの参加など、日々の楽しみや趣味を持つことがフレイルのみならず認知症やうつ予防にも繋がります。」というお話を聞き、1ヶ月間の運動と食事の記録をとる(おうちでチェック表)の宿題が出されて終了しました。

### 地区生活支援員紹介

### 着任のごあいさつ



7月から地区生活支援員として安原地区を担当することになりました。

前職は介護職員をしておりました。地区生活支援員の仕事は人と人を「つなぐ」ことです。安原地区にお住まいの方々の日常生活で感じている困りごとのご相談をお聞きし、地域の情報提供やサービスの結びつきをお手伝いさせていただきます。

地域でボランティア等支え合い活動をしてみたい方もお気軽にお声かけください。皆さんのお知恵をいただきながら「住みよい地域づくり」のために少しでもお役に立てるよう頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いたします。

### 【連絡先(携帯)】

070-8802-15403

武内まで



### いちよう並木

### ホタルブクロ

### 名前の由来と楽しみ方

キキョウ科ホタルブクロ

属の多年草、全国各地の田圃の畔や山野に自生し大変育てやすい植物です。

子ども達がこの花にホタルを入れて遊んだことから名が付けました。

花の付き方から釣鐘草・提灯花とも呼ばれています。

丈夫で用土を選ばず地植え・小鉢・石付け・寄せ植えと利用価値の高い植物です。

茎は30~80cm、お寺の鐘のように茎に垂れさがり咲きます。背丈が10cm程の種もあり、同一株でも毎年同じ色の花が咲くとは限らず、実生で育った株はどんな色の花が咲くのか楽しみ



### マリーゴールドが咲きました

公民館南側の駐車場にある花壇にマリーゴールドが元気に咲いています。松本養護学校しなの木教室の生徒の皆さんが植えてくださったものです。花言葉は「勇者」、「可憐な愛情」



茄子細く白と変化に富むホタルブクロ



があります。伊豆地方で黄色の種を見たことがあります。お日様を好む植物で花付きも良く一株は加えたい植物です。