

7月30日(火) 午後は、今井福祉協議会健康部会と今井地区スポーツ協会が担当し、室内用モルックを実施しました。子どもたちは30名程が集まりました。

モルックとはフィンランド発祥のスポーツで、2チーム以上で対戦します。木製の棒(モルック)を投げてピン(スコットル)を倒し、複数本の場合は倒した本数、1本の場合は書かれた数字が得点になります。交代で投げ、先に50点ピッタリに得点を重ねたチームが勝利



します。ただし、1点でもオーバーしてしまうと25点まで戻されます。

結構、戦略が勝負を左右するので、子どもたちも真剣です。また、上級生が下級生を手助けするなど微笑ましい姿も見られ、元気な笑顔いっぱいの楽しい体験となりました。

## ニュースポーツ体験

今井福祉協議会では、小学校の長期休みに合わせて安心安全な子どもの居場所づくりと食事提供を目的として、地区の様々な団体にご協力いただき、「あつまれ！今井っ子わくわくひろば」を開催しました。

あつまれ！今井っ子  
わくわくひろば



No.373

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

## わくわくひろば日程表

| 日付   | 午前                     | お昼              | 午後          |
|------|------------------------|-----------------|-------------|
| 7/23 | パンを作って食べよう             | パン・スープ          | わくわく工作      |
| 7/24 | よく飛ばブーメランと紙ひこうきを作ろう    | かけそば            | 福祉ひろばで遊ぼう   |
| 7/30 | バッククッキングとクロスロードゲーム     | ツナのチキンライス風春雨サラダ | ニュースポーツ体験   |
| 7/31 | そばピザづくり                | そばピザ            | 新聞紙バツプかご作り  |
| 8/5  | 段ボールの額を作ろう<br>絵はがきを描こう | カレーライス          | おやつを作って食べよう |

<主催> 今井福祉協議会

<協力> 民生・児童委員協議会、食生活改善推進委員会、子ども会育成会

今井地区スポーツ協会、今井福祉協議会健康部会、蕎麦道場大瀬庵

若妻大学(今井)、絵画クラブ「プルシャンブルー」、日赤奉仕団笹賀分団

※5日間で約160名の参加がありました。



スマートウォッチを使い始めた。睡眠時間をちゃんと計りたいと思ったからだ。詳しい仕組みはわからないが、睡眠のはじめと起床の時刻、睡眠の深さ、睡眠中の心拍数などが記録され、睡眠の質が「良い」「普通」「悪い」と評価される。睡眠時間は予想通りで短め。質は「悪い」が多くちよつとショック▼一般的には、ウォーキングやジョギングなどの歩数や移動距離、所要時間、消費カロリーを把握するためというのが多いのかもしれない。アウトドアの活動に積極的に使う人は、移動の経路を地図上に表示するのが便利であろう。天気予報も表示される▼ただし、詳しく表示したり、比較したり、長い期間のデータを保存したりする場合には、スマホが必要になる。画面の面積が狭いスマートウォッチでは仕方ないか▼最近使っている便利な機能は、スマホにかつてきた電話の相手が、時計の画面で見えること。スマホがマナーモードでも心配ないし、慌ててカバンの中から取り出す頻度は低くなった。少しずつ活用範囲を広げていきたいと思う。(KN)

## 北風南風

スマートウォッチを使い始めた。睡眠時間をちゃんと計りたいと思ったからだ。詳しい仕組みはわからないが、睡眠のはじめと起床の時刻、睡眠の深さ、睡眠中の心拍数などが記録され、睡眠の質が「良い」「普通」「悪い」と評価される。睡眠時間は予想通りで短め。質は「悪い」が多くちよつとショック▼一般的には、ウォーキングやジョギングなどの歩数や移動距離、所要時間、消費カロリーを把握するためというのが多いのかもしれない。アウトドアの活動に積極的に使う人は、移動の経路を地図上に表示するのが便利であろう。天気予報も表示される▼ただし、詳しく表示したり、比較したり、長い期間のデータを保存したりする場合には、スマホが必要になる。画面の面積が狭いスマートウォッチでは仕方ないか▼最近使っている便利な機能は、スマホにかつてきた電話の相手が、時計の画面で見えること。スマホがマナーモードでも心配ないし、慌ててカバンの中から取り出す頻度は低くなった。少しずつ活用範囲を広げていきたいと思う。(KN)



## 白馬五竜 高山植物園散策

7月4日

日に福祉  
ひろば主  
催による

白馬五竜  
高山植物

園散策会  
が行われ

21名が参  
加しまし



た。天候の心配をしながら出発しましたが、午後には晴れて白馬三山の稜線もきれいに見えてきました。昨年大好評だった企画で、その評判を聞いて初めて参加した方もいました。テレビヤビンで標高1515mまで上がると、ひんやりした空気に包まれ、山々が迫ってきました。植物園では、高山植物の女王と言われているコマクサの群生に目を奪われました。青いケシやクロユリもありました。植物園では、貴重な高山植物を保護して育て



ているそうです。手軽に珍しい高山植物を見ることができて楽しい散策でした。

## 第28回 今井ドンパン 小雨の中、実施

大雨のため延期になった今井ドンパンが、8月24日(土)、小雨交じりの中、三〇〇人を超える参加者を集めて今井小学校校庭で実施されました。当日も不安定な空模様でしたが、天気予報をギリギリまで待って見極め、お楽しみ抽選会と夜店と打ち上げ花火を楽しみました。



夜店の食事を求めて



大輪の打ち上げ花火



来場者からは、「今井ドンパンを開いてくれてありがとう」「ドンパンの花火を見ることができてよかった」という感想が聞かれました。準備、運営をして下さった役員・関係者の皆さんありがとうございました。



お楽しみ抽選会



## 防災対策、 ぜひ学びませんか？

9月6日(金)、今井公民館・今井地区の地域福祉をささえる会主催の防災出前講座が、参加者24人を集めて実施されました。講師は、松本市危機管理課から、堀さんと阿部さん、芳川消防署神林出張所からピレスさんです。

松本市の過去の災害の状況や新しくなった松本市のハザードマップが説明され、情報収集と早めの避難が大切であることが強調されました。



身近な活断層を知る

また、模型を使って自宅の耐震化が必要であることや、家具の配置や向きによって、避難経路が確保できないので、注意が必要なことをクイズ形式で学びました。