

鎌田地区 いきいき百歳体操!

「おもり」を使った筋トレです
ゆっくりとした動きで、初心者でも安心!

自分に合ったペースでやってもOK
ぜひ、体験してみましょう!



高宮町会では昨年「いきいき百歳体操」のサークルを立ち上げました。希望者5人で始めましたが、口コミや声かけで次第に会員が増え、現在12人です。
毎週木曜日、開始時間の

最近始めた高宮町会



鎌田地区
令和7年3月1日現在
総人口 19,929人
(前年比 -74人)
世帯数 9,621戸
発行者 鎌田地区公民館
公民館報編集委員会

午前10時前、担当の人が会場準備を始めます。公民館の和室にカーペットを敷き、イスを並べ、CDプレーヤー、筋トレ用のおもりなどを手際よく用意します。個人別の記録カードには、その日に使用したおもりの重量、血圧など記入できるようにしています。定期的な実施する体力測定の際にもなります。1kgのおもりを使用する人もいました。

出席率も高く、参加者からは「気軽に参加できる」「動きがゆっくりしていて自分にあっている」などの感想がありました。

町会でも物品を購入し、活動費の補助をするなど、町ぐるみの活動になるように協力しています。

続けていたら、
筋力がついてきた
実感がある!



公民館まで
歩いてくるのも
いい運動になって
いるわ



＼ 令和7年3月現在、鎌田地区の10カ所で百歳体操が行われています /

サークル名	会 場	実施日時
井川城上区 いきいき体操	井川城上区公民館	毎週月曜日 午前10:00～
いきひゃく そやの	征矢野公民館	毎週火曜日 ①午後1:30～ ②2:30～
南原げんきたいそう	南原公民館	毎週木曜日 午前10:00～
いきいき百歳体操 五月町	五月町公民館	毎週木曜日 午後1:30～
笹の葉	笹部町会第2公民館	毎週土曜日 午前10:00～
いきいき月見草	月見町公民館	毎週土曜日 午前10:00～
福祉ひろば 百歳体操サークル	鎌田地区福祉ひろば	毎週水曜日(変更の場合も有) 午前9:30～
いき百井川城中	井川城中区公民館	毎週水曜日 午前10:00～
石芝いきいき体操	石芝公民館	毎週火曜日 午前10:00～
100歳体操 高宮	高宮町公民館	毎週木曜日 午前10:00～

百歳体操について詳しく知りたい方、サークルに入ってやってみたい方、サークルをつくりたい方...

地区生活支援員 新村まで、お問い合わせください。 電話:070-8802-5406 (鎌田地区公民館事務所内におります)

鎌田地区の歴史 ⑬

笹部共同墓地の
地蔵菩薩像

昭和の初めころ笹部集会所の西に茅葺きの粗末な庵があり、そこに飛騨から来たということ以外よく分からない「田中斧三」という名の男が住み着きました。

農家が中心の60戸ほどの静かな集落にとっては大事件でしたが、しばらく様子を見てみると彼が温厚な性格で警戒する必要もないことが分かったので、地区内の雑用などの仕事とその報酬としての金品

を与えることにして、一住民として受け入れました。しだいに地域に馴染んで農作業の手伝いなどもするようになり皆に重宝がられました。

昭和13年9月2日、彼が72歳で亡くなり、庵からかなりの額の現金が見つかりました。人々はその金で盛大な葬式を行い手厚く葬ったのですが(戒名實相善居士)それでもなおまとまった金が残ったので、翌14年12月2日石工の棟梁伊藤修三氏制作による地蔵菩薩像(高さ2m 30cm台座を含む)を共同墓地内に安置しました。

菩薩像は平成23年6月30日の「長野県中部を震源とする地震」によって倒壊し大きく破損したのですが、笹部町会によって修復され、複数の傷跡が残るものの穏やかな表情で静かに佇んでいます。

今ではこの地蔵尊の由来を知る人は殆どいなくなってしまいました。(町内の古老の口述を要約)



「会場が遠い」と思っていた方も参加しやすい環境を作っていききたいと思っています。

井川城中区町会は国道19号を渡らなければ、福祉ひろばや地区公民館まで来られません。今後他町会でも開催し、今まで感想がありました。

参加した方からは「町会の公民館で福祉ひろばの講座を受けられるのは良い」という感想がありました。

また、初めての試みで薬剤師会の会場と、福祉ひろば、井川城中区公民館の3カ所をテレビ会議方式でつなぎ、講師の話を聞きました。講義後は、質疑応答をしました。

初のオンライン開催
お薬なんでも講座

1月24日、鎌田地区福祉ひろばでは「お薬なんでも講座」が開催されました。講師にはんじょう薬局の志先生をお迎えし、薬の飲み方や災害時の薬についての話を聞いていただきました。

雑感

このごろ、昔のことをよく思い出す。そこには、必ず人と言葉、その時の風景と匂いがついてくる▼ある昼下がり、新聞を見ていた私。ロッキード事件が世間を賑わしていた。隣にいた祖母がそれを見て「叩けば誰でも埃は出るのにみつともない」と言った。私の中に電流が走った。毎日を精一杯生きてきた祖母の、生活人としての常識が発した言葉であったと今は思っている▼ある夜のことで、ちよっとしたトラブルに巻き込まれ、相手のことを悪しざまに言っていた私。聞いていた父が突然「お前はいつからそんなに偉い人間になったんだ。彼は俺たちが困っているときに手を差し伸べてくれた人ではないのか。世話になった人を責めるほどお前は偉い人間なのか。恩と過ちでは恩の方がはるかに重い。間違えるな」と怒った。涙があふれてきた。精一杯毎日を生きていく生活人の常識が、ここに生きていくのだと思う▼生活人としての見方が希薄になった昨今、恩は受けとめ、お互いさまと言えるやわらかい生活をしていきたいと、年度末に思っている。(鎌倉弘行)

知りたい! 地域のあれこれ ⑥

学校運営委員会



「地域と共にある学校づくり」をすすめるために、中学校では学校職員・保護者・地域住民による「学校運営委員会」を設け、願いを共有して子どもを育てようとしています。

今回は、2月5日に行われた第3回鎌田中学校運営委員会の様子をお届けします。

まず、委員が自由に各教室を回って授業見学をしました。受験を控えている3年生は自分の課題に取り組んでいました。

その後、16人の生徒が加わって、5つのグループに分かれ「車座対話」を行いました。自己紹介後、目指す鎌田中の姿について生徒と委員が意見交換をし、生徒から「総合的な学習で地域と関わりを持ったのでそれをいかしたい」「地域と交

見学後は一堂に会しての学校運営委員会です。校長先生の



流をしたい」「町会についても知りたい」などの意見も出されました。あらためて「地域の学校を大事にしたい」との思いを深める機会になりました。