



笹賀の世帯数・人口

世帯数 4,825 世帯

人口 10,725 人

男 5,425 人

女 5,300 人

(令和7.9.1 現在)

やったー！頂上だ！『夏、乗鞍。3000mの深呼吸』

8月5日、公民館事業乗鞍登山が行われました。参加は33人。朝9時、好天に恵まれて乗鞍に出発です。バスに揺られることおよそ2時間。上高地との分岐までは、着々と進む中部縦貫道の工事箇所を見ることができました。

乗鞍岳畳平駐車場につくと気持ちの良い涼しさ。やや雲は見られますが日差しも強いです。まずは高山病の予防のため、



めに、駐車場横にあるお花畑と呼ばれる平を30分ほどで一周します。この向こうは岐阜県です。その山肌から上ってくる雲がみんなを包み込み駆け抜けていきます。

身体が慣れた

ところで、魔王岳コース・富士見岳コース・剣ヶ

峰コースの3班に分かれます。魔王岳は駐車場からすぐに登ることができ、片道およそ15分のコースです。天気が良ければ槍ヶ岳まで見えるそうです。が、やや雲があり見ることはできませんでした。富士見岳は片道約25分、上り口にある不消ヶ池には残雪があり、その一部は水の下に凍っていて、エメラルドグリーンの水に白く透けて幻想的でした。剣ヶ峰・魔王



岳はもちろん、駐車場・鶴ヶ池・お花畑がぐるりと見え、遠くに穂高の山々を見ることができま。どちらも道のりが緩やかなので、ゆつくりと高山植物を楽しむことができます。

さて、日本百名山の一つに数えられる剣ヶ峰は片道約1時間半、北アルプスから南アルプスまで、八ヶ岳はもちろん運が良ければ富士山まで見えるという絶景です。しかしそれだけに道のりも険しいです。剣ヶ峰に挑戦した最年

少の一條凌平さんのお母さん、あきさんは話してくれました。

「経験する機会の少ない3000m級の山に登る機会を与えてもらって感謝しています。子どもには、無理ならおんぶ、という話をしていました。が、本人が『あともう少し、あともう少し』と前向きで、ついには頂上に到着したことにこちらが驚きました」凌平くんは頂上で思わず「やったー」



と叫び、帰ってから「楽しかった、楽しかった」と喜んでいたので、そうでした。

帰りの道路脇にクマを目撃しました。頂上付近まで車で行けるようになり、気軽に登山ができるようになりましたが、野生動物や高山病など危険が付き物です。またの登山企画の機会にも、十分な準備と心構えで臨みたいですね。

参加アンケートから抜粋

ご夫婦での参加

一昨年、笹賀に引越してきて初めての参加です。思い切って参加してとても良かったです。なかなかこういったイベントに縁

が有りませんでした。が、結果はふたりとも大満足でした。

もう一組の、親子での参加

とても良い企画で、親子で一緒に参加できてすごくありがたいです。楽しかったです！また今後参加したいです。

笹賀フォトギャラリー 作品募集中！

笹賀フォトギャラリーは、松本市笹賀地区の皆さんが撮った地域の風景や季節の魅力を、文化祭・Instagram・ホームページなどで発信するプロジェクトです。

「スマホで撮った風景」や「昔ながらの大切なアナログ写真」など、形式は問いません。ご参加をお待ちしています！

詳細及び応募はこちら！



郷土料理を親子で楽しく料理しよう！

7月29日、食生活改善推進員の林さん・本沢さん・柳澤さんによる夏休み恒例企画の料理教室に、小学生の親子6組15人が参加しました。

今回のメニューは「じゃがいもあんのおやき」「みそラーメンが食べたくなっちゃうおみそ汁」「牛乳寒」の3品。

信州を代表する郷土料理といえは「おやき」ですが、粉をこねたりねかしたりと手間がかかるので、調理の始まりはおやきの皮作りから。

「粘土みたい！」と楽しそうに生地をこねる姿がみられました。



次はみそ汁の具、肉や野菜7種類を教わりながら真剣な表情で切ったり炒めたり。中には家でいつもお手伝いをしているように、手際よく調理する子もいました。

牛乳寒は寒天を溶かして、ラップで茶巾のようにしぼり、冷蔵庫で冷やし固めます。その間にねかしたおやき生地であんを包み、フライパンで焼き色を付けてから蒸し器で蒸します。調理工程が多く時間的にも大変でしたが、参加者で協力しながら予定時間内にはなんとか完成し、皆で試食しました。

自分たちで調理した達成感と美味しさで、とてもいい笑顔

がみられました。

小学2年の一條凌平さんは「おやき作りが一番楽しかった」と嬉しそうに、そしてお母さんのあきさんは「夏休みは、子どもとの過ごし方をいろいろと考え大変な中、こうした企画があるのはありがたいし、また参加したいです」と話していました。

「8月は朝ごはん強化月間！」

料理教室のはじめに、南部保健センター管理栄養士の丸山さんから、生活リズムが崩れやすい夏こそ元気な一日をスタートさせるため、朝ごはんを食べることが大切だと説明がありました。

もちろん、これからの寒い季節も朝ごはんを食べることで、体温を上げたり腸内環境が整うなど、免疫力アップも期待できます。

そこで、忙しい朝には今回調理した、栄養バランスの良い具だくさんみそ汁がおすすです。



「挑戦の先に見える未来」松本看護大学公開講座開催

笹賀地区に学校法人松本学園が開設した「松本看護大学」は8月9日、同校で原寛美学長による「挑戦の先に見える未来」これからでも遅くない健康寿命への道、をテーマに公開講座を開催し地区内外から70人余りが参加しました。

地域大学の地域交流

昭和47年に松本短期大学を開校した同学園は令和3年「看護大学」を開設し、看護実践能力、保健医療福祉、看護の発展に貢献できる看護職者を養成しています。

公開講座では「健康寿命」に焦点を当て、健康で要介護にならない生活を送ることを要

旨としていました。厚生労働省「国民生活基礎調査」によると、要支援、要介護になる原因疾患の1位は認知症で2位が脳卒中中、3位が骨折・転倒だそうです。認知機能には7要素の分類があり①学習、記憶②言語③知覚運動統合④注意⑤遂行機能⑥社会的認知⑦情報処理速度と反応時間、とのことでした。

認知機能の改善には運動の効果が実証されていて運動が認知機能に及ぼすメカニズムを解説して、取り組みやすい「スクワット」を推奨していました。「様々な情報は海馬から脳内に入り、海馬は記憶回路の玄関口である」と話し、海馬は運動により活性化すると説いていました。

健康寿命を左右する要因のひとつに食事が大きく関わり、減塩の勧めを熱心に訴えていました。「食生活と体操で健康寿命は変えられる」ことを学べた講座でした。

