

これぞドンパン!  
3年ぶりに、今井の夏の  
夜空を飾った大輪の花火!



兼平太鼓(今井小学校6年生)

・緊張したけど、地域の人に見てもらえてよかった。  
・4月から練習してきた。文化祭にも発表するので、  
2学期も練習したい。



No.361

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

第26回



わなげ(子ども会育成会)

ぜんぶ、はいらなかつた〜!うえ〜ん!  
(係) 参加賞があるから泣かないで



ピカピカすくい(今井小学校PTA)  
あ〜っ! やぶれちゃった!!  
パパやって〜、ぜったい取って!



キック・ザ・ターゲット(今井小学校PTA)

令和4年8月14日(日)

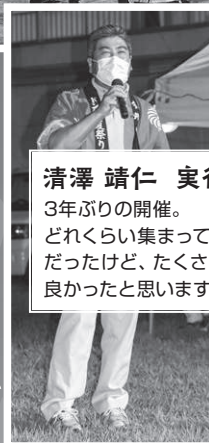


下今井太鼓連

このごろは神社だけの練習だったので  
今日は大勢の観客の前での演奏で楽しかった。



花火担当 山本 英人  
コロナに負けるな!  
大花火大会!!



清澤 靖仁 実行委員長  
3年ぶりの開催。  
どれくらい集まってくれるか心配  
だったけど、たくさん来てくれて  
良かったと思います。



スイーツデコ  
(雑貨ハウスユーミン)  
たのし〜い! 全部やる!!

こんにちは  
今井地区担当  
保健師です



今井地区担当保健師  
内藤 大地



今年度から今井地区の担当保健師になりました、内藤大地です。今井地区の皆さんは仕事や趣味を通して体を動かしており、元気でいきいきとした方が多いと感じています。僕も自身の体づくりのために毎日30分〜1時間、ランニングや趣味のサッカーをする時間を作るようにしています。スポーツの秋、ということとで、継続して運動する習慣が身に付けられるといいですね。今井地区では月に1回、どんなでもご利用いただける健康相談・育児相談を行っています。お子さんの身長・体重の計測もできますのでぜひ気軽に立ち寄りください。会場は、偶数月(第一月曜)は今井公民館西館、奇数月(不定期)は今井児童センターです。日程は、西部保健センター(Tel:921-8001)にお問い合わせください。

くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋と題して

8月2日(火)、「明治安田生命みんなの健活プロジェクト」の方によるお話を聞きました。

最近よく眠れていますか? 熟睡した感じがなく、夜中によく目が覚める、寝付きが悪いなど睡眠の悩みは年を経るに連れて増えるのですが、少しの工夫で良い睡眠ができるとの事。

その例を紹介します!  
朝温かい飲み物を飲む・午前中に太陽の光を浴びる  
日中できるだけ人と会う・たくさん歩く・趣味などを楽しむ

昼食後から午後3時の間に30分以内の昼寝・一日一回は腹の底から笑う

夕方・夜夕方に軽い運動や散歩・温めの風呂にゆっくりつかる

就寝前 寝る一時間前に照明を少し落とす・布団の中でテレビやスマホを見たり読書をしなさい・寝る前にリラクゼーション体操・寝床で悩み事をしなさい・眠くなつてから床に入る

良い睡眠は病気のリスクも減らせるのです。うーん、できるところから改善ですね。



夏休み.....  
「おでかけオルガン」コンサート

今井地区福祉ひろばと松本市音楽文化ホールの共催で7月28日(木)にパイプオルガンとチェロの合奏会が開かれました。オルガンは松本市音楽文化ホール第4代オルガニストの原田靖子さん、チェロは富田牧子さんが演奏してくださいました。



皆さんは、音楽文化ホール

のパイプオルガンを見たこと、聞いたことはありませんか? 長くて銀色の「パイプ」と呼ばれる笛がたくさんならぶ建物みたいに大きな楽器です。今日はあれをぎゅーっと小さく、車で運べるサイズにしたオルガンが、福祉ひろばにおでかけしてきました。ミズナラの木と、ぼたじゆの木の金色の飾りでできた、見た目はちょうど子ども達の学習机くらいの大きさの美しい箱に見えます。ふたを開けると中に並ぶのは大小216本の金属製と木製のパイプ。演奏者が座るイスの中には風を作る装置だつて入っています。そう、小さくても立派なパイプオルガンなのです。

つがやま No.287  
「お口は万病の元」  
西村 里香 (境新田)

20年間、私は歯科衛生士として皆さんの方の口の中を診てきて常々思うこと。それは「口は万病の元」だということ。万病の元? 全身疾患? どころが関係してるの?と思うところ



ですが、難しいことは参考書やネットにお任せして私は

分の歯でおいしく食べる。それは生きる力に直結して

私には92歳のとても元気な祖母がいます。祖母は昔から何十分もかけて丁寧に歯を磨く人で、全部自分の歯が残っており、何でも良く食べ、ひ孫と話し、歯を出してよく笑っています。ああこんな近くにとっても良いお手本がいてくれたんだと気付かされました。

今、新型コロナウィルスが猛威を振っています。免疫力を高める点からしても、「ワクチン・手洗い・マスク」に加え、口腔ケアも取り入れてみてはどうでしょうか。

「人間の免疫力」について書きたいと思います。「噛めること」がなぜ大切なのか。かたいもの、やわらかいもの、好き嫌いなく何でも食べることで、体の栄養になる。口や顔の筋肉が動き、脳が活性化することで発音が良くなり、おしゃべりが楽しくなつて表情がいきいきしてくる。自分で

演奏が始まりました。S席に並んだ児童クラブのかわいい観客も興味津々。唯々うつとりと、身体を右に左に揺らしながら聴き入る、夏の真昼の夢の世界でした。

