



### 戸惑いながらも心身ともにリフレッシュ

第3次七二会地区地域福祉活動計画  
④多様なふれあいの場づくり

## 《男性限定ポッチャde交流&健康づくり》

6月30日、「第3次七二会地区地域福祉活動計画」に掲げる「④多様なふれあいの場づくり事業」のメニューとして、“地域の男衆”をターゲットに上記の事業が行われました。

男性に照準を合わせたのは、介護予防や健康づくりというと女性がほとんどで、率直に言って男性はこうしたテーマへの意識が低い、サロンや講座などへの参加率が低い、からであり、これを機に男性のサロンデビューが図れないか、も企図してみました。

七二会フレッシュ体操や長野市はつらつ体操で、十分すぎる(?)ほど入念にストレッチしました。ほとんどの人が初めてで、戸惑いながらも結構真剣に行っていました。

ポッチャは、お茶のみサロンでもできるような小さめのコートで体験しました。

今回の事業の感想を伺うと、「良い運動になった」とか「ポッチャで楽しめた」とか、高評価が多く、企画側も第2弾開催への手応えを感じた会となりました。



七二会フレッシュ体操・  
はつらつ体操で、身体を  
ほぐしました🍀



## ～ 地域たすけあい事業 運転協力員・家事支援協力員 研修会開催 ～

6月29日(木)七二会支所会議室にて、地域たすけあい事業協力会員研修会が行われました。今回の研修会は、草刈りや耕運作業の家事支援協力員と、あいちゃん号の運転協力員の皆さんに、ご参加いただきました。

講師として、西部保健センター・保健師 中條係長にお越しいただき、七二会の健康状況についてや、健康講座、熱中症対策について、お話しいただきました。高齢者の方は、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなり、体に熱が たまりやすいことから熱中症になりやすく注意が必要になるそうです。

暑い時は無理をせず、こまめに水分・塩分補給を心がけましょう。

### 運転協力員・家事支援協力員 募集中！！

身近な支えあいの活動です。あなたのご協力をお待ちしています。  
詳しくは、地域たすけあい事務局 229-2701 (担当：小林・坂田)  
までお問い合わせください。



先月号から、この住自協かわら版の余白に「なにあいドットコム(住自協のホームページ)」のQRコードを掲載しています。専用アプリのあるスマートフォンをかざすと、「なにあいドットコム」が現れます。 中学校の閉校に関するお知らせもあります。みなさんでお試してください。



なにあいドットコム HPはコチラから →



## 6月21日（水）健康福祉推進員会 & 地域福祉セミナー

令和5年度初回の七二会地区健康福祉推進員会が開催されました。瀬脇区に2名新たに推進員さんをお迎えし、自己紹介を交えつつ、昨年の活動報告を行いました。各区でも、ようやくお茶のみサロンを盛んに開催出来るようになり地域が活気づいたように思いました。

午後には長野市社会福祉協議会主催の地域福祉セミナーへ皆で出掛けました。

今年1月と2月に推進員一丸となって作成した活動紹介の模造紙の展示も見る事が出来ました。また、七二会以外の地区の健康福祉推進員の活動もよく分かり参考になりました。そして「ポストコロナの地域力アップセミナー」では、地域の参加を止めない実践講座を3地区の事例を基に学びました。まだまだコロナ過を取り巻く難しさはありますが、今回の学びを基に七二会の皆さんにも協力していただき、笑顔と元気の里七二会になりますように健康福祉推進員さんと共によろしくお願いします。

（寄稿：健康福祉推進員会 会長 石坂 アキ子）



## 6月22日（木）わくわく健康塾

### 『転ばぬ先の「運動」と「お話」』に参加して



久々に市場会場に向かう途中、「みんなのお花畑」の紫陽花が雨の中、一層美しく鮮やかに目に飛び込んできました。こんな美しい花に出会えるのは、丹精こめてお花を育てている花いっぱいの会の皆様のお陰だと感謝の気持ちでいっぱいになりました。

今日は市の地域包括ケア推進課の柳沢先生のご指導の下「長野市はつらつ体操」の基本、体の動きがどこの部分に作用しているか？筋肉をしっかりと使えていないと猫背やお腹ポッコリになってしまう事、また転倒事故は家の中の身近な環境を見直す・・・例えば段差はないか、薄暗い場所はないかなど「転倒要因」を知ることで予防に役立つ事等、運動と共に詳細に教えていただき、心も身体もリフレッシュ出来ました。

日頃あまりお会いしない方とも交流が出来て、楽しい一時が持てました。次回も楽しみになり、爽やかな気分で家路につきました。

（寄稿：わくわく健康塾参加者 太田 美喜子）

## お茶のみサロン通信

## 5月25日（木）橋詰お茶飲みサロン ～上橋詰公民館にて～

西部保健センター、保健師・中條由香里係長をお招きし、お茶のみサロンを開催し、12名が参加しました。ゲートボールを楽しんだ後、参加して頂き「認知症」のお話をお聞きし、手と足の体操をしました。右手左手で異なることをし、考えながら動かすので大変でしたが皆さん楽しくやっていました。

今日のお話から学んだように生活習慣病の改善や、バランスの良い食事を心がけ、ウォーキングや体操をして良く眠り脳の疲れを取り認知症にならないよう生活していきたいです。

（寄稿：上橋詰区民生委員児童委員 吾妻 さち子）



## 編集のつぶやき

お盆が近づいてきました。お盆と言えば！わが家では迎え盆の日の「いかの天ぷら」と「ジャガイモの天ぷら」はマストでした。

先日、同じ七二会の方から「同じ芋でも、ウチはサツマイモだった」と伺いました。やはり、それぞれの家で流儀があるんでしょうね。

そう言えば、おやきを包む笹の葉、いつの頃からか、ミョウガの葉に代わったのですが、みなさんのお宅ではいかがでしょう？

母が他界して、そうした風物詩も味わえなくなりました。

こうして故人を思い出して懐かしむ、これもお盆ならではの供養ですね。

