



◆ 七二会中学校の歴史に、輝かしい1ページを加えてくれました ◆

七二会中学校3年生の小柳勇斗君と、青木優依さん。7月の”第62回長野県中学校総合体育大会陸上競技大会”で、ともに自己ベストを更新して見事長野県1位を獲得したことを受け、2人の快挙と、さらなる活躍を祈念し、荻原市長を表敬訪問しました。

懇談の中で、荻原市長からは、トップアスリートの視点で2人への励ましの言葉をいただきました。

2人は8月に金沢市で開かれた北信越大会で、優勝には届かなかったものの、ともに3位と大健闘でした。

また、小柳君は8月下旬・松山市での全国大会に出場しました。



～ 消防ポンプ操法大会 出場を振り返って ～



長野市消防団七二会分団では5年毎に消防ポンプ操法大会に出場しており、本年は出場の年にあたります。この大会は、消防団活動の基盤となる消防ポンプ操法を通じて、技術の向上と体力の錬磨、団員の規律・士気の高揚を図るために開催されているものです。

大会に向け5月連休明けより瀬脇グラウンド東側通路にて、週3回早朝4時30分～6時まで行いました。限られた時間でしたが、出場する選手が一生懸命練習に励み、選手をサポートする部長、班長、団員がそれぞれに協力して有意義な練習ができました。

大会の結果は、長野市大会3位、長野消防協会大会では4位となり、残念ながら長野県大会への出場には届きませんでしたが、2か月間の練習・大会を通じて団員の士気が上がり分団がまとまってくれたことが一番の財産になったと感じています。

大会出場にあたっては、地域の皆様、消防団OBの方々には多くのご支援とご協力をいただき、心より感謝を申し上げます。また、七二会分署の皆様方には熱心にご指導をいただき、練習場の確保にもご協力をいただきました。ありがとうございます。皆様の期待に応えられるよう、ここで培った団結力と操法の技術を七二会地区の防火・防災に役立てていきたいと思ひます。



5年後も消防ポンプ操法大会に出場することになります。引き続き、消防団七二会分団の活動へのご理解とご協力をお願いいたします。

(寄稿：消防団七二会分団 分団長 倉田 一)



6月18日(日) 五十平お茶のみサロン

～五十平公民館にて～

毎年恒例、五十平小区の公民館清掃と合わせて、お茶のみサロンが開催されました。皆で各所分担しての清掃となりましたが、小区の集まりも減っているせいか汚れは少なく感じました。しかし窓際の障子は日に照らされ劣化したり破れている個所があり、皆さん慣れた手つきで張り替えてくださいました。座布団も久しぶりに天日干しされ、ふかふかになり気持ちよく作業を終えることができました。



作業の後は、お茶を飲みながら「はつらつミニ体操」などで体をほぐしました。皆で首を倒したり、身体を捻ったり、お尻を左右交互に持ち上げ普段使わない筋肉を伸ばし楽しいおしゃべりをして、身も心もススキリの時間を過ごせました。
(寄稿：五十平サロン参加者)

7月8日(土) 古間区お茶のみサロン

～古間区公民館にて～

「自分の体を自分で整えよう」と題し、タイ式ヨガのインストラクターをお招きし、生憎の雨の中ご参集頂いた19名の皆さんでストレッチ教室を開催しました。首に掛けたタオルの両端を持って、タオルを伸ばす。頭の後ろで組んだ手の“ひじ”を天井に向かって上げる等、小さな動作を何度か繰り返すうちに、固まっていた肩がほぐれてきます。長座の足のつま先を伸ばす、踵を出す 胡坐の足裏を手で持って伸ばす等の動作で、足裏が伸びると同時に、肩やわき腹、腰が伸びて気持ちがいいです。立ち上がって大きな歩幅で3歩前へ、そのまま後ろへ3歩…歩くときに太ももの前の筋肉だけでなく、後ろの筋肉も意識するとすり足の予防になるよ等々。出来るかな?なんて心配は全く不要で、楽しく気持ちのいい時間を過ごすことができました。「気持ちよかったぁ」という感想が沢山聞かれ、企画して良かったなぁと感じました。ご参加くださった皆様、ありがとうございました。
(寄稿：健康福祉推進員 北高 史子)



↑↑ ヨガの前に…語らないながら、手指や足裏をセルフマッサージ!



＊『第3次七二会地区地域福祉活動計画』の
説明をさせていただいています!

今年度5月に全戸配布されている『第3次七二会地区地域福祉活動計画』の説明を地区のお茶のみサロン、わくわく健康塾などの通いの場でさせていただいています。この計画は、急激な人口減少と高齢化、担い手不足等で厳しい中でも、住民みんなで地域づくりに取り組んでいけるよう願いが込められています。住民のみなさんのお気持ちに留まる様な、分かりやすく伝わる説明を心がけています。ぜひ、地区のお茶のみサロンなどの集まりに呼んでいただき、説明の機会をお与えください。
(☎262-1203 地域福祉ワーカー 山崎)



5.17わくわく健康塾



6.14平出区お茶のみサロン



7.13瀬脇本郷お茶のみサロン

編集のつぶやき

台風シーズンが到来する。今や、どの地域で大洪水や土砂崩れが起きてても不思議ではない、決して、対岸の火事とせず、訓練や避難物資の準備を行いたい。

それにしても、防災無線なるものがあるが、依然として、聞こえない、聞こえても何を言っているのか分からない、との声が多い。

いっそのこと、外向けのスピーカーから流すのは、警戒種類別の「サイレンだけ」にしてはどうか?昔は、火の見櫓から、数種類の半鐘の打ち方で火災の状況や距離感を知らせていた。

避難指示の音、土砂崩れ・洪水警報の音、などに区別しておけば、まず「何を知らせたいのか」は最低限把握できると思うのだが。

