

わくわく健康塾
present's

10月18日(水)

「シン・長野市はつらつ体操」ミニ体験講座に参加して

第3次七二会地区地域福祉活動計画
①健康長寿を楽しむ拠点づくり



広報ながの5月号特集記事より



歳と共に筋肉は落ち、贅肉がつくのが悩みの種でも、対策する行動力がない。『シン・長野市はつらつ体操』ミニ体験講座にご近所さんに声を掛けていただき参加しました。スクワットは出来ない、太腿の筋肉がなく腹筋も弱い。日頃の畑仕事だけの動きでは全然ダメ！このミニ体験講座に参加してすごく痛感しました。荻原市長出演のDVDと池田咲季先生の解説に合わせて、普段使わない箇所を伸ばしたり縮めたりする事で身体がスッキリ！！気持ち良かったです。

きっと日々、続けていくことが大事！！これから先も元気にはつらつと過ごしたいと思います。

(寄稿：参加者)

お茶のみサロン通信



各地区で行われている

「お茶のみサロン」のご紹介です。

第3次七二会地区地域福祉活動計画
①お茶のみサロンの推進

10月12日(木) 笹平照隅会 ～笹平公民館にて～

まず西部保健センター中條保健師さんより『七二会地区住民の健康状況と血圧について』のお話を頂きました。七二会の実態として要介護認定者の割合が5人に1人、その原因として脳血管疾患の割合がとても高くして市内で第1位だということにもとても驚きました。これらの予防法として血圧と血糖値の管理がとても大切とのこと。また血圧測定は朝食の1時間程前に習慣化することがベストとのこと。私も危機感を持って実践したいと思います。

続いて、山崎ワーカーさんより第3次地域福祉活動計画の説明を頂き、住民一人ひとりが気に掛け合い助け合っ、交流の場にも参加して、元気であることが大切だと考えさせられました。私も何かお手伝いが出来たらと思います。貴重なお話をありがとうございました。

(寄稿：お茶のみサロン参加者)



10月14日(土) 五十平地区合同お茶のみサロン ～五十平公民館にて～



午前中は、ふれあい会食を開催。「クイズでわかる安心・安全」を行い、家庭の中でも危険な事柄がたくさんある事などを再確認しました。

午後からは参加者19名。七二会駐在所の依田所長による交通安全や、詐欺についてのお話を伺いました。長野県は全国の中でも詐欺による被害が多いそうです。まず、「電話でお金の話が出たら詐欺」。そして『自分だけは大丈夫』と思い込んでいる人ほど騙されやすい。という事を改めて学びました。

2部として、岩草区の吉原喜代子さんを講師にお招きし、材料も提供していただいて、赤い唐辛子と稲穂でできた「魔よけ」の制作を行いました。皆さん「こうかな～?」「あ、違った!」など言いあいながら、それぞれ味のある「魔よけ」ができあがり、和気あいあいと楽しいひとときを過ごすことができました。

(寄稿：五十平区健康福祉推進員 小林)

編集のつぶやき

「1月号」と言えば新年号だから、普通なら「明けましておめでとうございます」と始めるべきなのだろうが、実際の発行スケジュールからすると、むしろ大半の方は年末に見るのでは?と考えてしまった。

だとしたら、どちらの読者に向けた書き方をすればいいのかな?と悩み続けた結果が「両論併記」だった。

年末にご覧になる方には「今年はお世話になりました、来年もよろしくお願いいたします。」
新年にご覧になる方には「昨年はお世話になりました、今年もよろしくお願いいたします。」



七二会住自協 **かわら版**



令和6年
1月号

発行：七二会地区住民自治協議会 ☎ 262-1203



謹賀新年

会長挨拶 ～新年にあたって～



新年あけましておめでとうございます。

地域の皆様には、健やかな新年を迎えられた事とお慶び申し上げますと共に、

日頃、七二会住民自治協議会の活動にご協力戴き、ご助力を賜ります事に厚く御礼申し上げます。

さて、新年にあたって、このような悲しい話題を述べるのは、実に心苦しい事でございますが、七二会中学校がこの3月で77年の歴史を閉じる事となります。これも時代の流れであり、残念ですが受け入れざるを得ない状況です。しかし、このような中で昨年夏に開催されました学校見学会には約300名弱が、そしてその後実施した夏祭りには、約400～500名の地域内外の方が集まり、最近の地区行事において一番の活気溢れる事となりました。なにより素晴らしかったのは、この行事を企画運営戴いた方々が30代～40代の若い層が中心であった事と、そしてその方達から次年度も同様企画を行いたいとの声が上がった事です。

地区の現状は少子高齢化が進み、人口減少、役員のなり手不足等問題は山積しています。しかし、このように地域の為に、そして、そこで暮らす自分達の為に、何かを協力し作り上げ、皆で喜びを分かち合いたいと考える人たちがいる限り、まだまだ七二会は頑張れると考えます。

これからも、次の世代に繋げられる住民生活の維持と、活気ある地域作りを目指す住自協でありたいと考えますので、変わらぬご指導、ご鞭撻と共に、より一層のご協力を戴けますようお願い申し上げます。

住自協会長 塚田 久

～ 年末年始休業のお知らせ ～

七二会地区住民自治協議会事務局・福祉自動車「あいちゃん号」は下記の日程でお休みとなります。

令和5年12月29日(金)～令和6年1月3日(水) ご不便をおかけしますが、よろしくお願いい

～七二会花いっぱい会・スワッグ作り～

12月1日(金)七二会花いっぱい会・七二会公民館共催講座として『スワッグ作り講座』が開催されました。

講師のどんぐり倶楽部の方々に教えていただきながら、木の実やグリーンに、「みんなのお花畑」に咲く花のドライフラワーを合わせて、スワッグを作成しました。

思い思いの素敵な作品が出来上がりました。



なにあいドットコム HPはコチラから→



令和5年度「社会を明るくする運動」ならびに「人権教育促進」住民大会が開かれました。



第3次七二会地区地域福祉活動計画
⑤社会を明るくする運動



合同での住民大会が12月5日、七二会支所大会議室に約50人が集まって開かれました。

まず、小中学生が考えた人権標語、学年毎に選ばれた作品の披露がありました。

次に、今期を以て保護司が交替することになり、現保護司の石坂栄さん、新保護司の笠井雅裕さんからごあいさつをいただきました。

石坂さん、お疲れ様でした。笠井さん、よろしくお願いたします。

その後、「フクロウの秘密」という題名のDVDを視聴し、凶らずも罪を犯してしまった人々への保護司の役割の重要性について理解を深めました。



石坂 栄さん 笠井 雅裕さん

人権教育促進については、最初にSaSaLANDの準備状況について長野市教育委員会学校教育課 佐久間課長補佐から、開設に向けた工事は順調に進んでいること、1月に行われるSaSaLAND現地説明会には、締め切り前にも関わらず、参加申込者が想定をはるかに上回っていることなどについて説明がありました。

その後、夏に行った指導者向け研修、笹平住民を対象にした人権教育に続き、信州大学の茅野理恵准教授にお越しいただき、「SaSaLANDの子どもたち」を主題として、いよいよ目前に迫った来年4月に開設するSaSaLANDに通うことになる不登校の子どもたちへの理解・かかわり方について、お話を伺いました。



- ・子どもたちが安心を実感できる居場所づくりが必要。
- ・「不登校の子どもたち」は「イコール不良」ということではない。
- ・不登校の子どもたちは多様な背景を抱えている。



そして、今回の講演では、こうした不登校の子どもたちに、どう接したらいいかなど、対応のポイントについて深掘りした説明をいただきました。

特に、発達特性のある子どもたちは、「失礼な」「自分勝手な」「わがまま」「我慢が足りない」などと感じさせてしまうことがあり、こうした時、私たちは「困った子だ」と感じてしまいがちです。ここで、「何か困っている子なんだろうな」と切り替えて、「大丈夫?」「何か困っていることある?」などと声をかけてあげることが大切だということです。そして、伝わりにくい表現(あっち・あれ・もっと、など)を減らすことも重要ということです。

縁あって七二会に来られるSaSaLANDの子どもたちや家族を、地域が支えるという気持ちづくりの醸成が必要であることを感じた講演でした。



信州大学・茅野理恵准教授



R6年4月開設予定のSaSaLAND



令和5年 七二会地区人権教育住民大会 啓発標語入賞作品

学校	学年	氏名	標語
七二会中	3年	つかだ しんすけ 塚田 信介さん	考えよう その一言や その行動
七二会小	6年	くぼた いちか 久保田 依愛さん	友達と ニコニコ楽しく 笑い合う
〃	5年	さかた しょう 坂田 翔さん	ありがとう あふれる学校 楽しいよ
〃	4年	ふくおか あずさ 福岡 梓さん	全校で ニコニコ笑顔 仲良しだ
〃	3年	おおた りか 太田 史珂さん	楽しいな みんなでなかよく 七二会小
〃	2年	いとう てんと 伊藤 天音さん	楽しいな いっしょにあそぶと 友だちだ
〃	1年	はやし だいや 林 大弥さん	ともだちと いっしょにあそぼう たのしいな

