



第3次七二会地区地域福祉活動計画
⑪健康長寿を楽しむ拠点づくり

～7月のかがやき健康サロン～が開催されました

7月 8日（月）市場会場：七二会支所 大会議室

7月24日（水）瀬脇会場：かがやきひろば七二会（保育園隣接）

*メイン活動『からだ整う！心ほぐれる！みんなで健康体操』講師：口丸明子先生



参加者の痛いお悩みにも、しっかり寄り添ってくださり、ケアの方法も教えていただきました。



体操の効能も分かりやすく解説いただきました。

参加者の声

『からだ整う！心ほぐれる！みんなで健康体操』を体験させていただきました。とても楽しみにしていた企画でした。参加者がシルバーさんということ踏まえて、椅子に座りながら取り組める初心者向けの体操を分かりやすくご指導いただきました。口丸明子先生のご指導は期待どおりで、楽しく、かつ実生活に役立つような体操ばかりで有難かったです。また、私が親指が痛い悩みを話すと、その場で親指付け根を押してくださり、とてもラクになったので驚きました。素敵な企画に感謝です。教えて頂いた体操を毎日の暮らしに活かしながら、健康にこの夏を乗りきりたいです。（五十平区 割田眞佐子）



しっかり身体を動かしたあとは
夏らしい絵本を鑑賞。心の栄養補給も忘れずに！！

編集のつづやき

“秋刀魚”。まさしく、秋を代表する定番！・・・のはずだった。だけど、去年は生サンマを1回も食べなかった気がする。もちろん、今年も、だ。
飽きるほど食べていた“きゅうりの塩丸イカ和え”も、この夏お目見えしなかった。
地球温暖化の影響は、風物詩すら変えてしまう。

七二会住自協 かわら版



令和6年
10月号

発行：七二会地区住民自治協議会 ☎ 262-1203

差別のない社会をみんなで創っていきましょう

～「人権教育推進者研修会」が開かれました～

8月21日に支所の会議室で開かれた研修会には、長野市の人権男女共同参画課の茅野俊彦指導主事をお招きして、主に、七二会地区で人権教育を主体的に進めていただく方々（区長や公民館長、また、民生委員・児童委員など）に集まっていただき、「暮らしの中に潜む様々な人権問題」について、DVDの視聴や講義を通じた研修を受けました。



「無知、無関心、無理解」が差別や人権侵害につながることや、無意識の思い込み [アンコンシャス・バイアス] が正しい理解につながっていかないことなど、具体例に基づいて研修しました。これから、それぞれの地区においても区長や公民館長を中心に「人権同和教育」が行われることと思います。みなさんも、それらの機会に積極的に参加して、人権に対する「3無」を取り除いていただくよう期待します。

美味しくできた！飯ごう炊飯

& 流星群見えた？ 星空観察会



夏休みの8月11日、青少年健全育成委員会と公民館共催の「飯ごう炊飯&星空観察会」が、小学校グラウンドと七二会公民館で開催され、50名以上の方々にご参加いただきました。

飯ごう炊飯は内山委員長の自宅でのテストもあり、カレーが中々煮えないというアクシデントを乗り越え大成功！おかわり続出！花火を楽しんだ後は星空観察会。天文同好会の講師さんから説明を受けながら天体望遠鏡を覗きました。天気にも恵まれ満天の星空を楽しむことができました。



なにあいドットコム HPはコチラから →





大人も子どもも
みんなで一緒に♡
たのしいひと時✧

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
◇世代間交流 (保育園・学校・子どもプラザ・高齢者等)

“世代間交流のつどい” が開催されました！

8月7日(水) 七二会支所 大会議室にて



「住んでいる地区には子どもがいない。」「子どもも孫も大きくなってしまい、小さな子どもと触れ合う機会がなくなってしまった。」等の声から、大人も子どもも、いろんな世代の方々がひと時を一緒に過ごせるように『世代間交流のつどい』を企画しました。

～開会のあいさつ～



～自己紹介&トーク～

近頃、お子さんたちと接する機会がないので、今日はお子さんたちから元気をもらいに来ました！



今日は、おばあちゃんたちと一緒に遊ぶのが楽しみです。

～おたのしみタイム『歌と手あそびと紙芝居のじかん』～



歌と手遊びと紙芝居でつどいを盛り上げていただいたコーロ・セシリアの皆さん



おばあちゃんたちと、どれみふぁ♪ジャンケンで対決！



懐かしい拍子木で始まり始まり～！紙芝居



～「ありがとう！！」のセレモニー～



「子どもの声が聞こえるってイイね」にぎやかに記念撮影📷

～お茶のみサロン通信～



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事業

6月29日(土) 定谷サロン ～定谷公民館にて～

この日は今年度初の定谷サロンを開催。サロン前のお昼時に合わせて、定谷の有志で行われている『よっておくらえ』という食事会も行われ、当番の方の手作り料理と楽しいおしゃべりで過ごすことが出来ました。野菜作り、漬物の漬け方、人生を楽しく過ごすためのヒントなど話題は尽きず時間が経つのも忘れてしまいました。

午後はサロン活動。まずは血圧測定。今朝、自分で測定した数値と大幅に違い、「測り方が悪いのか？機械が壊れているのか？」と皆で大笑い！七二会フレッシュ体操を皆でした後には健康談義。「毎朝5時に起きてお友だちと可愛い猫ちゃんとウォーキングを10年以上、続けている。」「血圧測定をして1日も欠かさず記録している。」「農作業で体を動かし、バランスの良い食事を心掛けている。」など次々と出される健康の秘訣に、改めて人との出会いや触れ合いを大切にしながら活動している素敵な方々だなと思いました。

「次回は皆で料理作りをしようか？」と声をかけて頂き、皆さんの協力の下で開催できることに只々、感謝！の一日でした。

(五十平区健康福祉推進員 太田 節子)



7月11日(木) 瀬脇本郷お茶のみサロン ～本郷公民館にて～



まず、ポッチャの体験からサロンが始まりました。

『七二会でポッチャを普及させる会』の水口代表さんのわかりやすい説明を聞き、はじめは恐る恐る投げかけていた皆さんもグループに分かれて対戦するころには本気モードとなり、ナイスショットも飛び出して、大変、楽しむことが出来ました。

続いて地区の方による、お琴の演奏、キーボード伴奏による歌唱、紙芝居とどれも素晴らしく、体を動かしたり、歌ったり、盛り沢山の楽しいサロンになりました。

皆さんが笑顔でお帰りになったことが何よりも嬉しかったです。

(瀬脇区健康福祉推進員 常盤 幸子)