

七二会住自協 かわら版



令和7年
5月号

発行：七二会地区住民自治協議会 ☎ 262-1203

～2月のかがやき健康サロンが開催されました～

2月 10日（月）市場会場：七二会支所 大会議室

2月 26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『笑って！笑って！みんなで脳トレ』

講師：レクリエーションコーディネーター 介護予防運動指導員 宮崎 京子 先生

宮崎先生がデイサービスセンターでお勤めだった頃、「人生で1番つまらなかった日は1度も笑わなかった日…。」と、おっしゃった利用者さんがいたんだとか。「それ以来、私は1回の講座で人を3回、笑わすことを目標にしています！」そんな宮崎先生の脳トレ講座は終始、笑いが絶えなく、3回以上、笑っていた皆さんです。



「泳いで泳いで～。」「逃げて！」の掛け声で盛り上がる『お池とどじょう』どじょうはお池にはまらないように逃げます。

県歌『信濃の国』に合わせたご当地体操♪
山や川・スキーを滑るポーズ・そば打ちのポーズ…
長野県ならではの動きで、しっかり体操出来ました。

ボードに書かれた、へんてこな字や数字を見て、ある言葉をなぞ解く『とんち文字』は脳トレ効果抜群！

～3月のかがやき健康サロンが開催されました～

3月 10日（月）市場会場：七二会支所 大会議室

3月 26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 ◇おりがみ制作◇ 『つくってみよう！！🌸お花🌷のリース』

講師：かがやきひろば七二会 施設長 寺島 理恵子 さん

瀬脇のかがやきひろば七二会には季節ごとに色とりどりの折り紙作品が飾られていて来訪者の目を楽しませてくれています。その作者でもある寺島施設長さんに『お花のリース』の作り方を教えていただきました。時折、難しい箇所がありましたが、誰ひとり諦めることなく、最後まで作品を作りあげることが出来ました。皆さんのチャレンジ精神に脱帽です。



寺島理恵子先生



わからないところは互いに教え合って制作



春めいたリースが完成!!
喜びに溢れた皆さんです。

～令和6年度 健康福祉推進員会 総会 終わる～

3月21日(金)七二会支所 大会議室 14時～

4月より、各地区で住民の健康づくりのためにお茶のみサロンやふれあい交流会等にご尽力いただいた健康福祉推進員さんが集まり、総会が行われました。令和6年度事業・決算見込みの報告と令和7年度事業計画と予算見積の提案がなされ、満場一致で承認されました。承認された議案は、4月25日(金)開催の住民自治協議会総会に持って参ります。

協議が終わった後は、お互いに1年間の労をねぎらいながら茶話会を行いました。

お話の中で「何も分からぬまま引き受けた役だったが、地区のことが理解出来、引き受けてよかった。」
 「正直、最初は苦痛だったが少しずつ楽しくなってきた。ふれあい会のメンバーが1名増えて嬉しい。」
 「知り合いがいないうちで引き受けた。地域の方々とも触れ合え親しくなれた。健康福祉推進員の方とも仲良くなれ収穫！」…多数の喜びの声が聞かれました。

18名の健康福祉推進員さんは令和7年度も継続でお勤め頂きますが瀬脇区推進員4名の内、宮尾推進員、臼井推進員2名が退任となります。2年間、お疲れ様でした！今後も、ぜひお力添えをよろしくお願いいたします 🌸



1年間の締めくくりの協議



お茶とお菓子を楽しみながら情報交換

かわら版
に寄せて



2/7(金)冬季健康講座と健康福祉推進員会に参加して

冬季健康講座にてヨガインストラクターの口丸明子先生よりヨガを教えてくださいました。手首・指をまわし、腕から背中を伸ばしただけでポカポカ温かくなりました。年を重ねた私でも楽しく出来ました。身体を動かさない冬には最適です。ふれあい会やサロンでも取り入れたいです。

健康福祉推進員会では市社協からの宿題の活動紹介を模造紙で作成しました。各地区の皆さんが活躍しているサロンやふれあい会、体操やウォーキングの写真を写っていますと心がほっこりしたり、尊敬の念を抱いたりしました。皆のアイデアとセンスで模造紙いっぱいになりました。皆の活動報告が出来ました。

(岩草区健康福祉推進員 吉原 和子)



1年の活動を振り返って

まだ役員になりたての昨春、ドキドキの岩草ふれあい会は参加者の皆さんと童謡を歌ったり、また移住者でもある私は県歌『信濃の国』を教わりながら交流を深めました。夏は野外でランチ、秋には七二会フレッシュ体操でウォーミングアップをし、ちぎり絵を楽しみました。冬は七二会里山整備利用推進協議会の皆さんをお迎えして竹ランタンづくりに挑戦！ドリルで大小の穴を開け、美しい模様が完成すると感嘆の声が上がりました。令和7年度も皆さんと一緒に笑顔溢れる岩草ふれあい会を作り上げていきたいです。

(岩草区健康福祉推進員 秋山 美和)

新任職員紹介



長野市七二会地区住民自治協議会事務局長 塚田 久
 この度、水口前事務局長の後を受け、新任としてお世話になります大安寺区の塚田です。皆様のご指導、ご鞭撻のほど、宜しくお願いいたします。

なにあいドットコム
 HPはコチラから

