



## 七二会 新パンフレット作成編集会議始まる！

かわら版6月号でお知らせしました「七二会 新パンフレット」作成プロジェクトがいよいよ始動しました。

- ① 外部から移住されたり、長年他地区で暮らした方の方が七二会の良さが分かるのではないか。又、若い方の意見も聞きたい。
- ② ビジュアルは非常に大事。ある程度専門的な意見を。
- ③ 情報量は限られているのでQRコード利用し多くの有益な情報を。



といったご意見を参考に、編集委員を選定。特に画像選定にあたっては「みんながカメラマン」の皆さんにお願いすることとしました。まず、6/16(月)「みんながカメラマン」白木代表他メンバーの皆さんのが集まり、他地区パンフレットの七二会との比較をした上でこんなイメージが良いといった話し合いをしました。次は6/23(月)に移住された方を中心に七二会の良さを明確化。今回の打ち合わせを踏まえ、7月末に次の編集委員会開催し、仕様、内容、レイアウト決定します。

既に、地区内の方から画像や、記事のご応募いただいている。最終校正は年内を予定していますので、今からでも充分間に合いますので、画像や記事のご応募お待ちしています。



### 男性限定楽しみ、学ぶ

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  
男性に特化したふれあいの場づくり

#### “ギターで歌おう！うた声喫茶♪とシン・長野市はつらつ体操 de 交流&健康づくり”

「地区のサロンや集まりは女衆ばかりで、「男性にも介護予防・健康づくりの学びや交流の場が必要」等の地域の声から男性限定の介護予防の学びの場を今年も企画、6月20日(金)支所会議室で開催されました。

まずはチーム風の皆さんのギター生演奏で、往年の歌謡曲や唱歌、ポップスまでカラオケでならした(?)! 美声で思いっきり歌った後、NHK[みんなで筋肉体操]で一世を風靡した谷本道哉氏と、荻原市長ご出演の実演DVDを観ながら、進化した「シン・長野市はつらつ体操」を体験。健康運動指導士池田咲季先生による的確なご指導を受け、途中ハードめなプログラムにより、多少(だいぶ?) ヘロヘロになりながらいい汗流しました。「久々に歌って楽しかった」「体操少しきつかったが体が軽くなった」との感想頂きました。



なにあいドットコム HPはコチラから →





# 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



## 1月30日（木）飯森お楽しみ会

～飯森公民館にて～

1月にしては穏やかで暖かな陽気の訪問日。

80歳の方から、「介護保険は、どのような時に使うの？」と質問を頂き、「そうだ！！今度のお茶のみサロンは『介護保険』のお話を聞こう！」と思いつきました。

早速、地域包括支援センター安茂里の倉島さんに相談をすると、1月30日のサロンに来て、お話をしてくださいことになりました。

当日は雪がチラチラ舞う寒い日で「皆さん来てくれるかな？」と心配していましたが、17名の方にお越しいただき、介護保険の関心の高さが伺えました。皆さん、介護保険のお世話になる年齢になったのかと思いつつも、「皆で外に出て、おしゃべりして、いつまでも元気でいいね！」「詳しい話が聞けて良かった。」という声が上がり、企画して良かったと安堵しました。

（瀬脇区民生委員児童委員 宮澤みち子）



## 4月9日（水）古間区お茶のみサロン

～古間区公民館にて～

『喫茶 おおいけ』と称し、誰もが気軽に集まれるサロンを開催しました。お茶やおしゃべりと一緒にと、ふれあい交流会会員の方にも参加して頂きました。準備を終え皆様をお待ちしていると「お世話さん」と声が…公民館の玄関には笑顔の皆さんがいらっしゃいました。公民館近くの守田神社では桜の花が咲きはじめていますが公民館のお部屋では皆さんが話に花を咲かせていました。部屋の片隅では焼きたてのたこ焼きも振る舞われ、楽しい時間を過ごしていただきました。

（古間区健康福祉推進員 北島 ひとみ）



## 編集のつぶやき

梅雨入りまでは適度な雨があったため、畠の作物も良く育ち、周囲の木々の緑も鮮やかな日々が続いていましたが、6月というのに、35℃越えといきなり真夏がやってきました。温暖化の影響か猛暑が又今年も続き、これから夏は一体どうなってしまうのかと心配です。外にいるときだけでなく、熱中症は部屋の中でも発症してしまうと言われています。あまり無理をせず、水分、塩分補給に努め、健やかに過ごしましょう。

## 3月8日（土）五十平区お茶のみサロン

～五十平区公民館にて～

今回は定谷サロンの方も交えて、賑やかに開催しました。はじめに、七二会フレッシュ体操を行い、輪投げ・お手玉・けん玉・あやとり・パズルなど昔懐かしい遊びをしました。輪投げは意外に難しく、パズルは頭を使い、お手玉やあやとりは子どもの頃、よく遊んだ記憶や感覚を思い出しながら、みんなで盛り上がりしました。それぞれ上手に出来た時には拍手喝采！和やかで楽しい会になりました。

（五十平区健康福祉推進員 早川 真弓）



## 4月15日（火）平出お茶のみサロン

～平出区公民館にて～

今回のお茶のみサロンは西部保健センターの中條保健師さんと国保高齢者医療課の橋爪管理栄養士さんをお招きして『脳卒中にはなりたくない！でも、なぜ起こるの？』をテーマに健康講座をしました。

最初に七二会フレッシュ体操を行い、健康講座へ！脳卒中は発症すると手足が麻痺し、口が回らず話すことも困難になる聞く程に辛くて怖い病気です。「これらを防ぐには毎日、血圧を測り、減塩すること！」という保健師さんと管理栄養士さんのお言葉に皆、うなずいていたけれど、実行することが難しく…。頂いた資料を見ながら出来ることから始め、いつまでも自分の身体を健康に保ち楽しく生きることが大事だと思いました。

（平出区健康福祉推進員 酒井 八重）

