

七二会住自協 かわら版



令和7年
12月号

発行：七二会地区住民自治協議会 ☎ 262-1203

—令和7年度「七二会良いとこ自慢写真大会」優秀作品決定！—

今年の応募数は数年ぶりに100件超え103件。多くの力作が届けられた中、みんながカメラマンメンバーによる審査の上、下記の方が受賞され11月2日の文化芸能祭の席上授賞式が行われました。(敬称略)

- ・自慢だね賞 大橋 あゆみ(七二会小学校)
- ・ナイスアングル賞 塚本 圭一(支所)
- ・横山 真知子(古間)
- ・七二会の生き物賞 矢島 二子(平柴台)
- ・渡邊 楓(七二会小学校)
- ・内山 弥江(七二会小学校)
- ・山崎 恵美(古間)
- ・大日方 博(SaSaLAND)
- ・秋山 留美(小坂)
- ・特別賞 松林 佳江(市場)



【審査会】



作品は住自協HPに掲載、及び支所ロビーに11月末頃まで展示の予定です。支所にお立ち寄りの際は是非ご覧ください。

健康づくりウォーキング代替企画

みんなでやろうよ!!

『長野市はつらつ体操』フォローアップ講座



第3次七二会地区地域福祉活動計画

⑬健康福祉推進員会事業



例年開催している健康づくりウォーキングは熊の目撃情報が多いことから、10/15(水)に室内で出来る講座を代替企画。

七二会地区では毎月、わくわく健康塾という通いの場で取り組んでいる『長野市はつらつ体操』を住民の皆さんに広く知っていただこうと、長野市地域包括ケア推進課 理学療法士でもある宮入綾子係長をお招きして、ポイントを解説頂きながら、みんなで取り組みました。



「ストレッチ・筋トレのコツは笑顔で行うこと！」それが心にも効く秘訣！

「どっこいしょ！の掛け声は、どんどん出して！」腹圧が上がって、背筋にも効きます！
ストレッチは即効性があり、不調の改善効果がありますが、持続性がないので、毎日やることが大切です！宮入係長より知識を得ながら、皆さん、心地よさを実感していました。

～渡邊会長より講師先生へ謝辞～

「『長野市はつらつ体操』を初めて行い、短時間でも効果を実感出来ました。健康福祉推進員として、住民の運動習慣の啓発に協力出来たらと思います。」

「継続は力なり」・・・運動習慣を身につけましょう！！

長野市はつらつ体操はわくわく健康塾で、定期的に行っています。

第2水曜日：瀬脇かがやきひろば七二会 第3水曜日：市場七二会支所会議室



来てね！



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

笹平区ふれあい交流会 ～笹平区公民館にて～

8月2日のふれあい交流会はプロマジシャンのお弟子さんによるマジックでした。日頃、地域の方々と触れ合う機会も少ないので、非常に楽しい時間となりました。娘たちも「魔法、すごいね！」や「どうなってるの～!？」などと大盛り上がり！！
「また公民館に行きたいよー！」と興奮冷めやらぬ様子でした。 (笹平区育成会 会長 内山祐次)



9/19(金) 鳥谷峯お茶のみサロン～矢沢公会堂にて～
毎年夏場は畠仕事が忙しくなり、また暑さもあり、鳥谷峯サロンはお休みしていますが、9月から再開しました。集落支援員の水口さんにお出で頂き、お仕事の内容や来年4月から開始になる『オンデマンド運行』についてお話し頂きました。その後、山崎ワーカーさんに健康吹き矢の効果や、やり方について説明して頂き、体験してみました。点数が書かれた的に向かって一気に息を吐くのですが矢は真っ直ぐに飛ばず、皆で大笑いし・・・。楽しく腹筋を鍛える、良い時間となりました。

(鳥谷峯お茶のみサロン 代表 青木和夫)



9月22日(月) 七二会支所 大会議室
9月24日(水) かがやきひろば七二会
『9月のかがやき健康サロン』開催

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

9月は茶話会をしつつ、サプライズ企画として、大安寺区の塚田恵美子さんにフルート演奏をしていただきました。



お久しぶりにご登場頂き、まさにサプライズ!!
待ちに待った童謡・ゆったりした癒しの曲の音色♪に涙する方々もいらっしゃいました。



茶話会の合間には、
住自協 塚田事務局長より
映画上映会『シルク時空
(とき)をこえて』の告知
がありました。

編集のつぶやき

10月26日に長野市の今後の行く末を決める「長野市市長選挙」が行われ、現職の荻原氏が再任されました。今回の選挙結果への評価はひとまず置きますが、地域がかかえる問題(地区の人口減、少子高齢化の進行、地域交通の確保、役員の成り手不足等)は誰が市長でも、喫緊な課題です。今夏、近隣6自治会長が市長に交通の確保の件で直接声を届けました。私達の今後の生活を守る為にも、引き続き地域の声を伝えるべく、皆様の声をお寄せ下さい。