

# 七二会住自協かわら版



令和8年  
4月号

発行：七二会地区住民自治協議会 ☎ 262-1203

2月6日(金)

## 冬季健康講座 及び 健康福祉推進員会 開催!!

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



《冬季健康講座》長野市役所地域包括ケア推進課の健康運動指導士 根本奈津子先生にお越し頂き、『シン・長野市はつらつ体操を体験しよう!!』を開催。  
『シン・長野市はつらつ体操』とは…高齢者にとって、動かないことによる健康へ影響が危惧されています。動かない時間を減らしフレイル予防が図れるよう、長野市医師会と市が協力して長野市はつらつ体操のアップデート版として『シン・長野市はつらつ体操』の動画を制作。監修はNHK番組「みんなで筋肉体操」でお馴染みの谷本道哉氏。DVDには荻原市長も出演されています!



根本奈津子先生の丁寧な解説と、DVDの中の荻原市長と谷本道哉氏の叱咤激励に励まされつつ、皆さん頑張りました!! かなりキツイ筋トレもあったのですが、難無くクリアしている皆さんに、根本先生もビックリされていました。👏



《健康福祉推進員会》3月の総会に向けた協議を行った後、長野市社会福祉協議会より依頼を受けて、毎年恒例の健康福祉推進員活動紹介を模造紙いっぱいを作成しました。皆さん、2年目ということもあり、手慣れたもので、ものの1時間で仕上がりました。

1年間の活動の軌跡が一目瞭然!

お見事です!!

夏頃、長野市の地域福祉セミナーで展示された後、七二会支所の大会議室に飾られる予定です。お楽しみに!!



なにあいドットコム HPはコチラから →





### 12月17日（水）古間区お茶のみサロン

～古間区公民館にて～

12月寒さが厳しくなる中でサロンは、あたたかい部屋で出来る『木の実でクラフトづくり』を企画。既製品の枠に色とりどりの木の実やドライフラワーを飾って、ハンドメイドの写真立てをつくりました。お喋りを楽しみながらの作業でも、短時間で完成させた方もいました。「どんな写真を入れるの?」と聞いてみると、「我が家の猫ちゃんの写真を入れようかな...?」と笑みを浮かべながら仕上げた写真立てを見つめていらっしゃいました。

(古間区健康福祉推進員 北島ひとみ)



### 1月31日（土）中尾なかよしサロン

～中尾公会堂にて～

2月15日に行われる岩草区民文化祭に出展する作品づくりを中尾在住の大塚さんご夫妻にご指導いただき、行いました。既製品の布袋に切り絵を乗せて、柿渋を使って、筆で色付けをしたり、直接、絵を描いたり…。世界に2つとしない『オリジナルエコバッグ』の完成です。普段は女性ばかりのサロンですが、この日は男性も参加して一緒に和気あいあいと作品づくりが出来ました。終了後、茶話会で楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

(岩草区中尾なかよしサロン 代表 吉原 喜代子)



## AI オンデマンドバス運行開始

今までの「新じんば号」に変わる新しい公共交通システム「AI オンデマンドバス」がいよいよ4月から運行されます。下記ポイントを確認し、一度ご利用をお願いいたします。

- ① 事前に利用者登録が必要—WEBで申請か、支所に申込用紙があります。
- ② 登録された方に個人カードが送付されます。記載された番号によりWEB予約か、直接電話予約ができます。
- ③ 七二会地区内、小田切地区内、安茂里駅までの間で、乗降停留所、乗車・降車時間をお知らせください（一部国道バス停は乗降できません）。

○土日運休、運行時間19時まで等、まだまだ不便な点がありますが、今後の地域の足として欠かせないシステムです。配布された案内チラシご確認の上、是非お使いいただき、疑問点・要望有ればお声をお寄せください。



説明会での予約体験

### 編集のつづき

新しい年度に入りますが、少子化、人口減の進行により地区内の問題は山積しています。そのような中、少しでも不便な点を解消し、この地に生活する喜びを、どう感じていただくか。微力ですが、皆さんと共に考え、行動していきたいと思っております。