七二会住自協 かわら版

令和８年 ８月号

発行：七二会地区住民自治協議会　☎　262-1203

第２回みんなの庭先（みんにわ）開催されました♪

地域振興・環境部会発
『七二会ふるさと会議』主催

時間がある時ふらっと立ち寄って、七二会について普段考えていることや、こんな事したいなぁなんて思いを語っていただけたら･･･そんなアイデアから始まった「みんなの庭先（通称みんにわ）」。第2回目が6月20日に市場の郷土歴史資料館で開催されました。今回初出店は善福寺の南インド料理のお店「スーリヤデーヴ」。提供したサモサ（インドの揚げ餃子的スナック）はあっという間に完売！チャイもスパイスが効いた美味しさでした。お店の方も、今回地域にこういう店がある事を知っていただき、又地元の方や、他の出店者と交流でき、繋がりもできたことはすごく良かったとの事でした。資料館の中も初めて見て内容に感激しましたとの事です。その他、論地のパン屋さん「悠悠自適」も相変わらずの人気で完売続出。10 円（！）からの商品が目白押しのフリーマーケットも大好評でした。そんな中、資料館の中ではまたまたミニ同級会開催！昭和40年旧七二会中学校卒業の方がなんと述べ8人も来場。当時は3クラスで計120人ほどが在校していたそうですが、まだまだお元気な方ばかりで、夏まつりへの参加や、秋に同級会開催したいとか、日々の暮らしの中での農作業についてや、畑をどう守っていくか等、いろいろなお話しされたようです。第2回目も大盛況の「みんにわ」。次回は9月19日（土）10時半～開催の予定です。

男性限定 “ギターで歌おう！うた声喫茶♫ と長野市はつらつ体操 de 交流＆健康づくり” 開催

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

「地区のサロンや集まりは女衆ばかりで行きづらい。」「男性にも介護予防・健康づくりの学びや交流の場が必要！」の地域の声にお応えして早４年。今年も６月25日(木)に開催しました。

チーム風の小飼さんと西山さんのギターに合わせて懐かしい歌をうたいました。
エクササイズも取り入れて頂き、介護予防もバッチリ!!

後半は健康運動指導士の根本奈津子先生と長野市はつらつ体操に挑戦。
腰痛・肩こり・膝痛・呼吸改善・姿勢改善…たくさんの効力に驚き!!

～参加者の声～

不思議だが昔の数多の歌が何故か歌える。
知らずの内に人生の友であったという事か。
体操は若い頃には及ぶべくもない体を解し、健康を守る。365 分の１日でも良いではないか。
ひと時、来し方を思い行く末を思う。そんな企画をありがとう。男性限定、気軽に集まる大きな場になればと、お土産のビールを頂きながら、「青春とは年齢にあらず。心の持ち方よ！」と呟いてみる。けれども体操は毎日の継続がなぁ・・・。ウーン、歳か(笑)（平出区民生委員児童委員　風間直幸）

NANIAI なにあいドットコム　HP はコチラから →

4～6月
かがやき健康サロン ダイジェスト

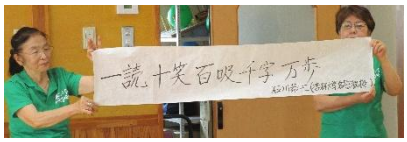
第３次七二会地区地域福祉活動計画
⑪健康長寿を楽しむ拠点づくり
◆七二会かがやき健康サロン

『要介護』にならないためには、人との交流・つながりが、とっても大切です。
かがやき健康サロンへお出かけください！
＊詳細は全戸配布のご案内チラシをご覧ください。
＊お問い合わせ・お申込みは《住民自治協議会☎262-1203　山崎まで》

４月

健康運動指導士根本奈津子先生にによる
のびのび健康体操♪でスッキリ！！
水口集落支援員によるオンデマンドバスの
お話もありました。

５月



コーロ・セシリアさんの歌とレクリエーション。
大人も保育園児さんも、すっかり夢中に！！
高齢者の健康法として大切なことが詰まった
『一読十笑百吸千字万歩』の言葉も教えて頂き
ました。機会をつくって周知したいと思います。

６月

ヨガインストラクターロ丸先生の身体の不調
に寄り添ったストレッチ・筋トレは好評！！
七二会支所の笠井支所長と川俣支所長補佐に
お越し頂き、お話頂いたり、とても近い距離で
参加者の困りごとを聞いていただきました。

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

中尾なかよしサロンの春・夏・秋・冬

中尾なかよしサロンは集落の中の三叉路にある花壇の手入れ作業をメインに活動しています。作業後、慰労会として皆でお茶を飲みながら近況報告などのおしゃべりをするのが楽しみです。

４月に花の種をトレイに蒔きました。夏に向かう頃、また皆で集まり、まずは草取りをしました。そして、トレイに種から育った千日紅・百日草・マリーゴールドの苗を成長した時の高低さを想像しながら配置を決めて植えました。真夏に花盛りの花壇を皆で眺めるのが楽しみです。秋まで５回程、皆で草取りをすることになりそうです。冬場は男衆も加わり、区民文化祭に出展する作品づくりも楽しみの一つになっています。

（中尾なかよしサロン 代表：吉原 喜代子）

６月10日（水）古間区お茶のみサロン
～古間区公民館にて～

今回のサロンは地域包括ケア推進課歯科衛生士の多羅澤朋美先生に『口腔機能測定とオーラルフレイル予防講話』をしていただきました。手作りの可愛らしいボードを使った解説も分かりやすく、近頃、食べ物が飲み込みづらく、お水もむせやすいのは口腔機能の衰えによるものだったのかと改めて納得しました。あと、口内炎が出来て、飲むことも食べることも喋ることも、ままならない経験を思い出し、口や舌の機能はとても大切であることを実感しました.

口腔機能測定は皆さん、興味深々。３つの音、パとタとカをそれぞれ５秒間に何回言えるかを機械で測定して、その平均値で結果を出します。思いのほか結果が良くて先生に褒められたという方もいらっしゃいました。お口の健康チェックや口腔測定は普段中々、機会がないので、とても有難く、自分の中の１つの目安になり良かったという声もありました。（古間区健康福祉推進員　鈴木 三三）

編集のつぶやき

6月19日に七二会公民館･七二会いいとこ発見委員会主催で行われた「七二会の歴史講演会＆七二会郷土歴史資料館見学」。講師の宮下先生による名調子で初めて聞く内容も多く、まだまだ七二会には隠れた良いところがたくさん有ると認識しました。秋にも続編があるとの事。今から楽しみです。