

住民自治協議会だより

第22号

発行 小田切地区住民自治協議会

〒380-0876
長野市大字山田中2545

TEL 026-229-1511 FAX 026-229-2074
E-mail otagiri-jitikyoku@ngn.janis.or.jp

明日の小田切を考える 今からできること!

みんなであつぷやくおしゃべり会 “しゃべり場”を開催

高齢になっても住み慣れた地域で生活を継続できるよう、介護、医療、生活支援、介護予防など切れ目なく提供できる体制と地域づくりが必要と考えます。そこで、地域みんなで支え合える体制を広めるため、助け合いの仕組みづくりをみんなで進めようと“しゃべり場”を初開催。8月22日に地区内から14名が参加し、ここに包括担当者と事務局も加えた20名が3班でワークショップを行いました。困りごと、あったらいいなこんなことを中心に自由に話し合いました。

小田切地区では、29年度から「いきいきサロン」や各区「地域福祉懇談会」で、暮らしの中で感じること、日常の困りごとなど意見交換会を開いてきています。



公民館野球大会 50年の歴史に幕

教育・文化部会



第26回大会 (H5年) 校庭

昭和42年から50年間、回を重ね42回を数えた歴史の大会がついに幕。優勝回数トップは吉窪の16回、2位は深沢と下山で各4回だが吉窪がダントツの首位で優勝率は4割近い。当初の10回は東西南北軍対抗戦での戦いでした。

近年、参加チームの減少が続く中、何とか6チームを保って3年続けたが、ついに今大会エントリーが3チームのみとなり断念。お盆の帰省で楽しみに参加してくれた人たち、久々の再会で見せた笑顔、グラウンド整備の地公連役員や公民館、老人クラブの皆さんがそれぞれに思い出されます。

乗合タクシー「かつら号」運行状況

利用方法はさまざま

4月に新たにスタートした、乗合タクシー新「かつら号」は、6月で前年同比3倍の利用者があり、利用方法はさまざまです。

延長された安茂里駅を利用される方が多く、買い物や電車から乗り継いでの利用、公民館講座、いきいきサロンなどでも利用されています。今回より川後線沿線の現バス停からも利用できます。郵便局、支所、公民館、錬成センター、憩いの家などへも行けます。ぜひ一度乗って体験してみてください。新しい停留所は7月にすべて設置完了しました。

不明な点やもう少し詳しく知りたい人はいつでも説明に伺います。

予約・お問い合わせ 住自協事務局 TEL. 229-1511

<利用実績>

年度	利用人員	運行便数	運行日数	備考
30年	276人	176便	45日	4か月(4~7月)
29年	227人	206便	89日	
28年	267人	223便	91日	
27年	294人	244便	105日	

今日からできる！認知症予防

小田切支所保健師 山崎 綾美



認知症を予防するポイントは、「いきいきと活動的に、楽しく暮らす」ことです。小田切の皆さんは、畑仕事をしたり、サロンに出たり、とてもいきいき過ごしている印象があります。これからもぜひ、その暮らしを続けていただくために、脳の機能ごとに「脳を活発にする活動」をご紹介します。今日からぜひ試してみましょ。

○エピソード記憶：出来事を記憶、思い出す力

- ・「おとこの夕食は何だったっけ？」
- ・「昨日誰と話したっけ？」
- ・「昨日の出来事を日記に書いてみよう」

○注意分割力：複数のことを同時に注意する

- ・「みんなでおしゃべり」
- ・「何品かを同時に調理する」
- ・「暗算しながら買い物」
- ・「足踏みしながらしりとり」

○計画力、思考力：予定を立て、手順を考える

- ・「明日は何をしようかな？」
- ・「冷蔵庫の残り物で何を作ろうかな？」
- ・「大根はいつ時くかな、去年はいつだったっけ？」
- ・「囲碁・将棋などのゲーム」

○言語流暢性：言葉をたくさん使う、わかりやすく話す

- ・「家族や近所の人とおしゃべり」
- ・「しりとり、俳句、言葉のパズルやゲーム」

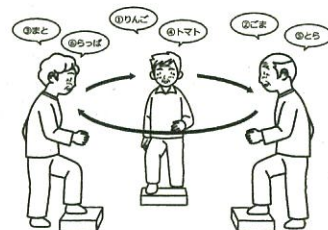
○日常生活でできる脳の体操

- ・「新聞などの音読」
- ・「簡単な計算ドリル」
- ・「散歩などの有酸素運動」
- ・「ラジオ体操」



☆取り組みのコツ☆

1. おもしろそうな、楽しくできそうなことを選びましょう（ストレスは脳の血流を低下させる）
2. 同じ活動を続けず、あれこれやってみましょう（脳が慣れると効果がなくなる）
3. 一人より、仲間と一緒に楽しみましょう（楽しく続けられる、たくさんさんの刺激で効果が上がる）



ひとり暮らし高齢者の集い「ふれあい会食会」

福祉・健康部会

「社会を明るくする運動」と「健康講話」も同時開催



社会を明るくする運動
健康講話



今年のふれあい会食会は、7月4日に12名の参加で改装の「鬼無里の湯」で初めて開催しました。再会しておしゃべりや温泉が何よりの健康法であり、更に会食会で楽しいひと時を過ごしました。これに先立って「社会を明るくする運動」と「健康講話」が行われ、柳澤厚史保護司と山崎綾美保健師の講話がありました。

「郷土のことば・ことわざ」調査

NPOことネット

NPO法人郷土のことわざネットワーク・ことネット（通称：NPOことネット）理事長で明治大学の穴田義孝名誉教授はじめ数名で、小田切地区でことわざに関する2つの調査を行っています。まず「郷土（暮らしの中）のことば・ことわざ」を収集調査し、日々の暮らしの中で口頭伝承されてきた何気ないことわざ。次は「ことわざエピソード」の記述調査で、ことわざの中で、今でも忘れられないことわざにまつわる自身の体験に関するエピソードなどです。

6月に区長会を通じ調査票を全戸配布し、聞き取り調査などは今後大学の夏休みを利用して続けられます。これらを集合させ、この地域の時代背景や地域特有の社会常識、生活信条、生活の知恵など知ることができる貴重な「小田切のことわざ風土記」ができると期待されます。教授は30年来、三福寺で夏合宿し、以前も方言調査などされた記憶のある方も多いと思います。

地域間交流会

総務・安全防災部会

三輪地区



今年も5月20日(日)に小野平で開催。わらび狩りや浄蓮寺見学で交流を深め、更に錬成センターでの昼食会は、一層の情報交換の場となりました。6月10日には三輪地区のスマイルボーリング大会に小田切から3チーム参加し、Bチームが見事準優勝しました。

安茂里地区



第44回安茂里地区スポーツの祭典に参加しました。まず、5月20日のスマイルボーリングは老人クラブと翔和学園が、マレットゴルフには老人クラブから4名が参加しました。更に6月22日のゲートボールに老クチームの8名が出場しました。

地域おこし協力隊の任期を迎えて

小田切ブランド「国産エルダーフラワー」の製品化

安西 晋

エルダーフラワーを育てる人、商品を作る人、売る人、買う人等々

エルダーフラワーに携わったすべての人々が Total Win となれる関係づくりを目指して

2016年1月以降、地域活性化の一環として、小田切地区の「ブランド品づくり」等を目的に青少年錬成センター支援のもと、地域の農家の方と共に、「エルダーフラワー」の栽培試験及び製品化に取り組んできました。

2016年4月以降、小田切地区等に、エルダーフラワーを定植し栽培試験(無農薬、無化学肥料)を開始。試験結果は概ね良好で、2018年7月現在約100株栽培中。



エルダーフラワー
(平成30年6月小田切地区)

花でコーディアルを作る

エルダーフラワーとは、ヨーロッパ地方を中心に自生する低木のハーブ。6月頃に白い可憐な花を咲かせ、開花後は黒い実をつけます。抗炎症、抗酸化作用があり、古来ヨーロッパでは「万能の薬箱」と呼ばれ、民間薬

として風邪、インフルエンザ、アレルギーなどの諸症状の緩和に用いられています。花は、ハーブティー、コーディアル、ジャム、炭酸水、うがい薬などに、また、その実エルダーベリーはジャム等に加工され、ヨーロッパを中心に愛用されています。日本で販売されているエルダーフラワー商品はほぼ外国産です。

2018年英国ヘンリー王子の結婚式でエルダーフラワーコーディアルを使ったウエディングケーキが日本でも話題となりました。

エルダーフラワーの有効成分については、(財)日本食品分析センターで実施した成分分析(18年7月)の結果、小田切産エルダーフラワーには、クロロゲン酸が150mg/10g含まれていることが明らかになり

ました。クロロゲン酸を多く含む食品の代名詞であるコーヒー(アラビカ種中煎り)は30mg程度/10g<ネット情報>で5倍もの含有量があります。

【クロロゲン酸の効果・効能に言われること】

- ◆抗酸化作用
- ◆抗炎症作用
- ◆ダイエット効果
- ◆認知症の予防
- ◆脂肪代謝調節作用
- ◆メラニン生成をおよそ30%抑制
- ◆抗菌性、抗ウイルス活性
- ◆糖尿病リスクの減少
- ◆動脈硬化リスクの減少
- ◆シワの生成を阻止する効果

今後の展望は、長野(小田切)産エルダーフラワーを使った日本初の「国産コーディアル」等の商品化を目指し池田町ハーブセンター、(株)カリス成城等と各商品を開発中。2019年夏に販売予定です。また、これらの商品を小田切の方に気軽に飲んで頂ける方策について検討中です。

*コーディアルとは、ハーブなどからつくる甘い飲料。水や炭酸水などで割って飲む

* (株)カリス成城 本社：東京都世田谷区成城。全国に30店舗以上展開するハーブショップの老舗



コーディアル試作品

30年度 支所発地域力向上支援金事業

2団体より応募があり、7月27日に選考委員により審査され、応募があった2団体への支援が決まりました。支援金総額は500千円です。

1. 「若人小田切OBの会」

池田 茂 代表

支援金 100千円 (要望額224千円)

～旧小田切小中学校の校歌CDを配布～

小田切小中学校が閉校となり20年が過ぎ、新たに校歌CDを作製します。希望者に1枚200円にて有償配布します。

2. 「NPO法人小田切オアシス」

酒井 昌之 理事長

支援金 400千円 (要望額408千円)

～第2市民菜園の駐車場整備事業～

利用者から自家用車の駐車スペースが欲しいとの声から、駐車場の整備を行います。また、各種イベントにも幅広く利用できます。

新停留所設置 7月



久保



安茂里駅

肺がん健診



6月7日

住自協研修「公文書館見学」



6月5日

観光案内板更新



平林入口 6月

老クゲートボール大会



運動公園 6月12日

おじゃま?



6月

子ども会「たなばたお楽しみ会」



錬成センター 7月7日

翔和学園「盆踊り」



錬成センター 8月12日

猪に…!!



公民館菜園 8月22日

NPO小田切オアシス水道・駐車場竣工式



第三市民菜園 8月23日

やまびこ

とんでもない酷暑に少雨、8月22日に長野市は38.5度の今季最高を記録。連日「熱中症で救急搬送多発」の報道が聞こえる中、事務所は空調機が故障、今季復旧せずらい日々であった。公民館の一部屋を緊急避難室として借用した日もあった。一方、川後の自動販売機、設置当初は存続が心配されたが、今シーズンかなり好調で、毎週補充に来ているが、空カン入れは満杯のようだ。せっかく置いたのだからひとまず安心。