

# 住民自治協議会だより

発行日：H23.9.吉日

発行者：第二地区住民自治協議会

## 各部会の活動状況

住民自治協議会が本格始動して2年目、平成23年度がスタートして5ヶ月が経ちました。昨年度からの準備の成果もあり、各部会事業計画に基づいて、また地域の皆様のご理解とご参加を得て、各事業順調にスタートいたしました。

### 福祉健康部会

#### 講演会『寝たきを半分に減らす』開催報告～

6月25日午後、福祉健康部会の健康づくり講座として、内場廉先生（大岡診療所所長）による講演会が開催されました。

講演では笑いを交えながら、寝たきを減らすポイントとして次のことをアドバイスいただきました。

- ① 日本人の寝たきりの原因の約半数は、脳梗塞などの脳血管疾患である。
- ② 脳血管疾患はその根幹に動脈硬化を原因として持っている。
- ③ 動脈硬化抑制のために、ア) 早朝の血圧、体重を測り、自分自身の状態を客観的に知ること。高血圧に注意。イ) 血糖と血中脂肪濃度の上昇を抑えることは動脈硬化の進行を抑えるので、食事のはじめに10分間野菜を食べる。ウ) 食事の内容を動物性食品から植物性食品に変える。



#### 講座開催状況

7/12(火) 介護予防講座

講師 包括支援センター所長 穂谷かつ江さん

『長寿』から『元気で長生き』へ



老化を予防する、運動、栄養、社会参加についてご講話いただきました。



5/24(火)・7/26(火) 運動講習会

講師 健康運動指導士 徳武有紀先生

誰でも出来る健康アップ術教室

骨盤の整え方、足裏刺激など、簡単に出来るからだづくりをご指導いただきました。



#### 部会長あいさつ

3月11日の東日本大震災は、多くの方々に衝撃を与えました。私も衝撃を受けた一人です。災害は忘れたころにやってくる、言葉どおりですが津波の恐ろしさは格別です。また今回の地震は地域住民の絆、家族の絆、人のつながりの大切さを知らしめられました。この教訓を私たち住民も今後の備えとして大事なことと思います。防災だけではなく福祉に於いても同じことがいえるのではないのでしょうか。行政が行う福祉、そして地域住民が行う福祉、この両者が充実することで住み良い地域、町づくり、これが望まれるところです。

これからの社会は高齢化が進み、核家族化した家族が老々介護になり地域住民が周りを見守り、手助けあえる住民パワーが必要になってくる。年は間違いなく平等に老いていきます。団塊世代の高齢化が進み住民自治福祉健康部会としては、地域住民が心身ともに健康で長生き、寝たきを一人でも少なくなることを願って、健康講座(講演、体操、その他)を企画しておりますので住民自治部会として大幅に予算を付けております。大勢の皆様が参加されることを望みます。

漢字の『若』を右から欠けていくと『老』になります。部会の皆様のお力をいただいて、充実した福祉健康部会に成る様努力して参ります。住民の皆様様の益々のご健勝でありますよう御祈念申し上げます。

第二地区住民自治協議会 福祉健康部会長 高野 邦彦 (三輪田町区長)



#### 環境安全部会



環境安全部会では、防災計画(マップ)の策定に着手いたします。

各町区長・環境安全部会員・民生児童委員等の協力を得ながら、災害時における要援護者(単独で避難ができず、援護が必要な方)が困らないように、地域の住民による対応策を検討してまいります。

# 教養文化部会

教養文化部会では、各町のスポーツ大会実行委員会を中心に、2日間で全4種目のスポーツ大会を開催いたしました。

天候にも恵まれ、大勢の方にご参加いただき有意義な大会となりました。

6月5日(日)

## 日曜朝のジョギング大会



6月5日(日)早朝、城山小をスタート起点として、3コースに(1,2,4 km)に分かれ、総勢44名がジョギングを楽しみました。

- ★1 km 14名
- ★2 km 12名
- ★4 km 18名



7月10日(日)

## ソフトボール大会



7月10日(日)、湯谷小学校庭にて、9チームによるトーナメント戦を開催しました。真夏の日差しが照りつける中、数々の熱戦が繰り広げられました。

- ★優勝 箱清水
- ★準優勝 上松B
- ★三位 淀ヶ橋、三輪田町



## ビーチボール大会



6月5日(日)午前、城東小体育館で開催。子どもたちの声援におされて、お父さんやお母さんのハッスルプレーが続出しました。

### 大人9チーム

- ★優勝 上松父さん
- ★準優勝 上松友志会①
- ★三位 淀ヶ橋B、湯谷

### 子ども5チーム

- ★優勝 淀ヶ橋野球部A
- ★準優勝 上松少年野球
- ★三位 淀ヶ橋野球B  
淀ヶ橋野球C

## バレーボール大会

7月10日(日)午後、湯谷小体育館にて、3チームによるリーグ戦を開催しました。アタックをレシーブしてアタックで返すという白熱した試合展開となりました。

- ★優勝 上松
- ★準優勝 淀ヶ橋
- ★三位 湯谷



## ～お知らせ～

### 『国・県・市一日合同行政相談所』の開設について

登記、年金、健康保険、法律、公証、道路、農地等にかかわる諸問題について、国県市の機関が一堂に会した相談所が開設されます。

この機会にどうぞ！

- 日時 9月28日(水)  
10:00～15:00
- 場所 ながの東急シエルシエ  
5階ホール

## 今後の予定



9月	21日(水)	城山公民館 1階和室	健康アップ術教室 第3回目
	29日(木)	城山公民館 2階集会室	心の健康講座
11月	2日(水)	城山公民館 2階集会室	第二地区 人権同和教育研修会
	3日(木)	地附山トレッキングコース	地附山トレッキング秋季イベント
	22日(火)	城山公民館 1階和室	健康アップ術教室 第4回目
12月	11日(金)	城山公民館 2階集会室	男女共同参画セミナー
	9日(金)	城山公民館 調理室	男性のための料理教室 第2回目
1月	24日(火)	城山公民館 1階和室	健康アップ術教室 第5回目
2月	21日(火)	城山公民館 1階和室	健康アップ術教室 第6回目
3月	16日(金)	城山公民館 1階和室	健康アップ術教室 第7回目

安心も 福祉も育て

第二地区

## 第二地区のまちづくりにご協力をお願いします

### 第二地区住民自治協議会 事務局

長野市大字南長野新田町 14851  
もんぜんぷら座 8階  
☎ 262-1263 【FAX兼用】

