

上松・湯谷・滝・城山団地・湯谷団地・箱清水・元善町・東之門町  
伊勢町・新町・岩石町・横町・東町・大門町・三輪田町・淀ヶ橋

発行日：令和3年9月吉日  
発行者：第二地区住民自治協議会

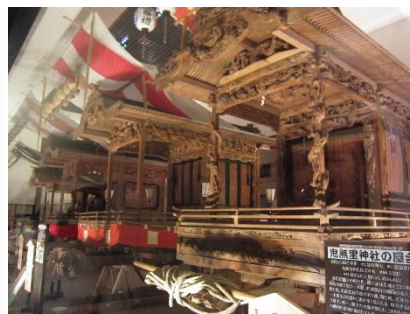
## 様々な屋外活動を開催しました！

コロナ禍で大きなイベントは実施中止になる中、比較的实施しやすい活動として、屋外活動を中心に事業を開催いたしました。



5月20日

**ノルディックウォーキング in 茶白山**  
ツツジや藤、オオデマリなどが満開を迎えた、緑豊かな茶白山自然植物園を約40名で巡りました。



6月30日 **鬼無里フットパス～初夏の鬼無里をウォーキング～**  
参加者20名で地元のボランティアガイドさんと共に鬼無里ふるさと資料館⇒大龍寺跡⇒鬼無里神社⇒松厳寺を巡りました。彫刻が見事な屋台や当時の主産業だった麻糸の製造行程、そして鬼女紅葉の伝説などなど…半日ではとても時間が足りないほど見所満載な鬼無里ミニツアーとなりました。



7月11日

**ラジオ体操講座&ジョギング in 城山小グラウンド**



6月9日

**小さな一歩サロン in 城山公園 ふれあい広場**

目を閉じて周囲の音を感じたり、お子さんと一緒に公園で遊んだりヨガをしたり。五感を使ってゆったりと、緑の中で気持ちよく過ごしました。



7月26日

**ラジオ体操講習会 in 城東小グラウンド**

# 社会を明るくする運動

7月16日、城山公民館第二地区分館において長野少年鑑別所 東別府所長の講演が行われました。

現在、非行件数は戦後最少である一方、「発達障害」「被虐待経験」を持つ少年の割合は増加しているそうです。『鑑別所に入る子どもは「生きづらさ」を抱えている。「生きづらさ」=環境の過酷さが非行として表れており、子どもが幼少期に虐待を受けると前頭葉が小さくなり自己統制力が弱くなる(=キレやすくなる、集中力が低下する)』とのこと。非行防止のポイントとして、あいさつやお礼、謝る、約束を守ること等を基本に、指示ははっきりとわかりやすくする。守れない指示は出さないこと。最後に「よくできたね、ありがとう」などの肯定的なフィードバックを欠かさず、優しく接することが大切ということでした。



善光寺大本願前御上人の筆による「心を正すことは易し」の額

## 男性の地域参加事業 「やろう会」 出張松代焼講座



7月20日、城山公民館第二地区分館 集会室にて、出張松代焼講座が開催されました。1人1キロ(お茶碗4ヶ分)の茶色の粘土から、自由に作陶していきます。松代陶苑の小澤講師から各々アドバイスいただき、大皿や小皿、どんぶりやマイカップ等、様々な作品が生まれました。

制作中は器づくりに集中して静かな時間が過ぎていきました。制作から約40日ほどの間に乾燥や釉掛け、焼成等を経て松代焼独特のブルーの器に変身します。参加の皆さんは、焼き上がりを心待ちにしていました。

## はつらつ体操(介護予防体操) 情報交換会

7月30日、権堂イーストプラザコミュニティルームにてはつらつ体操(介護予防体操)情報交換会を開催しました。第二地区に8グループある内6グループが参加し、前半は各グループの活動発表と質疑応答で互いに情報交換しました。

後半は地元の光和はりきゅう接骨院の吉原 貴宏院長よりミニストレッチ講座がありました。テレビやスマートフォンなど目を多く使うことも肩周りのコリに繋がるということで、肩こりに効果的なストレッチのやり方を3種類、分かりやすく教えていただきました。

今後の活動にプラスできるのではないのでしょうか。



# 一緒に学んで地域力UP!!

## 第二地区住民自治協議会 事務局

〒380-0833 長野市大字鶴賀権堂町 2201 番地 20 権堂イーストプラザND1 階

TEL: 262-1263 (FAX兼用) E-mail: dainitiku@energy.ocn.ne.jp



【写真掲載承諾済】