

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11月吉日
発行者：第二地区住民自治協議会

城山公園にて防災訓練を実施しました！



① 防災無線放送
及び通信訓練

② 災害対策用
マンホールトイレ



③ 防災倉庫内の備品説明

④ 折り畳み式リヤカーの組み立て

⑤ シンリキの操作訓練



台風一過の10月2日、城山公園にて第二地区防災訓練を行いました。各区自主防災会長、防災指導員、防災士、各区の環境安全部会員など70名を超える参加者が2班に分かれ、A班は防災無線の操作訓練やマンホールトイレの見学と説明。B班は防災倉庫内の備品の点検、折り畳みリヤカーの組み立て、車いすに取り付け可能なシンリキの操作訓練、発電機・投光器の実演見学等を交代で行いました。防災士の資格を持つ住民9名がそれぞれのポイントで説明を担当し、参加の皆さんはポイントごとに詳しく話を聞くことができました。最後に、全員で市中央消防署職員から担架や油圧ジャッキの使い方等救護作業についての実演を見学しました。この日は、様々な内容で防災について改めて知り、体験できる貴重な機会となりました。

～日本一のリノベーション集積地～善光寺門前町歩き



製菓店⇒イタリアンレストラン
LA TOSCA



鍼灸院⇒喫茶・編集室・住居
ナノグラフィカ



家具店倉庫⇒アソビズム 横町LABO

9月30日、汗ばむほどの良いお天気の下、城山公民館と第二地区住民自治協議会 教養文化部会 共催で、「善光寺門前町歩き」を参加者25名で行いました。講師に箱山正一さんをお迎えし、善光寺仁王門をスタート地点に門前界隈でリノベーションをして営業しているフレンチ・イタリアンレストランや喫茶店、都会から移設した企業のオフィス、ゲストハウス等10以上の店舗の外観を見ながら説明いただきました。参加の皆さんは説明を聞きながら、以前あったお店とは全く違う趣に、昔と今を比べて感心していました。今回はコロナ禍ということもあり建物の中に入ることが出来ずとても残念でしたが、大好評の町歩き企画となりました。これを機会にお店に入るきっかけになった方も多かったのではないのでしょうか。

お家でやろう！ストレッチ・筋トレ講座



首のストレッチの様子

8月24日、光和はりきゅう院の吉原院長を講師に迎え「ストレッチ・筋トレ講座」を開催しました。

悩んでいる方が多い肩こりや、腰・膝痛等の不調を和らげるストレッチと筋トレを、肩回り、腰、膝の各パーツごと、休憩をはさみながら教えていただきました。家にばかりいてはいけないと、思い切って参加くださった女性は、「先生にわかりやすく教えていただき、身体が軽くなり、気持ちも晴ればれた。」と喜んでいました。

先生には、ご家庭でもできるようにと体操の写真入りの資料を用意して頂きました。

資料をご希望の方は、下記連絡先までご一報ください。

福祉健康部会 福祉健康講座

9月24日、市保健所 健康課の池田 あゆ美さんを講師に迎え「福祉健康講座 フレイル予防運動講座」を開催しました。最初に参加の皆さんで健康チェック（骨密度・体組成計）を行い、ご自身の体を確認。その後、池田さんから自宅でできる筋力アップの方法をお聞きしました。「運動をしないと20歳以降は1年で1%、60歳以降は1.5%づつ筋肉が減っていく。例えば、洗面所や台所に立った時につま先立ちを継続することでふくらはぎの筋肉が、イスに浅く座った姿勢から片足ずつ膝を伸ばして10~20秒数えて下ろすことで、太もも前面の筋肉が鍛えられるので、無理のない範囲で筋力アップを」とのお話でした。



イスに座って膝を伸ばす運動

後半は、湯谷団地在住 腎臓移植を広める会 代表の中村善信さんを講師に迎え、腎臓病や腎臓移植についてのお話を伺いました。中村さんは、2013年に「慢性腎不全」の診断を受け、4年前に生体腎移植（夫婦間移植）を受けたそうです。「腎臓病患者は、国民の8人に1人の割合で、第二の国民病ともいわれているにも関わらず、治療方法の一つである腎臓移植についてはあまり知られていない。移植可能かどうかの状況もあるが、生活の質の向上を考えたときに透析と比較すると、格段に生活しやすいことを、まずは知って欲しい。」とご自身の体験談を交えてお話しいただきました。



第二地区 活動団体紹介 長野交通安全協会 上松支部



日頃、第二地区の皆様には、安全協会にご協力を頂きありがとうございます。当上松支部役員は35名で活動しております。年4回の安全週間では、上松五差路での交通指導、城山小学校・湯谷小学校での新入生通学路指導・自転車の乗り方指導等活動をしております。安全協会も会員・役員の高齢化に伴い役員が減少している状態です。各区の皆様のご協力を頂き、少しずつ役員・会員を増やしていきたいと思っております。コロナ禍の中で活動も限られますが、第二地区内の交通事故を少しでもなくす様、活動してまいります。

皆様のご協力をお願いして、安全協会の紹介といたします。



第二地区住民自治協議会 事務局

【写真掲載承諾済】

〒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