

## 初開催♪ サロン de レコード au カフェ



6月30日、東口ユメリア通りにある喫茶店【ウィドウズレコード (Widows'record)】にて、レコードサロンを初めて開催しました。当日は満員御礼・老若男女23名が参加。各々レコードやCDを持ち寄り、レコードにまつわるエピソードを大いに語り合いながら、おいしいコーヒー等を片手に楽曲に耳を傾けました。ジャンルはジャズ・邦楽・洋楽など様々。亡きご主人の思い出のレコードについて語られた方は、話している途中で感極まる場面もありました。



軽快な進行に合わせて10数曲が流れ、最後はローリングストーンズの「ジャンピング・ジャック・フラッシュ」にのって自然とダンスタイム! 大盛り上がりで終了となりました。

曲を聴きながら当時のことを思い浮かべたり、様々な楽曲や人との出会いもあります。今年度は9月20日に権堂イーストプラザ、11月21日には上松公会堂での開催を予定しております。

聴きたいレコード・CDに思い出を添えて…(もちろん手ぶらでもOKです。) どうぞお気軽にご参加ください。

## 教養文化部会 スポーツ大会 結果発表

6/18 (日)	ソフトボール大会	優勝：上松 A 準優勝：湯谷 A 3位：箱清水 A 及び B チーム
7/9 (日)	ラジオ体操講習会	参加者：約 60 名 会場：城山小体育館
	ビーチバレー大会	【大人の部】優勝：箱清水 準優勝：湯谷 B 3位：湯谷 A、上松 B 【子供の部】1 チーム参加 母親チームと親睦対戦

※ 7月9日に予定していたジョギング・ウォーキングは、雨天のため中止となりました。



ソフトボール優勝 上松 A チーム



ビーチバレー優勝 箱清水チーム

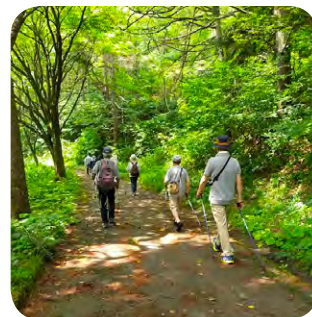


ラジオ体操講習会風景

## おでかけノルディック 霊仙寺湖~さわやかな高原でリフレッシュ!~

7月18日、アジサイが満開の霊仙寺湖周辺をノルディックウォーキングで巡りました。

準備運動時は蒸し暑さもありましたが、徐々にさわやかな風が吹いてきて青空が広がり、道々の風景やセミの音、小鳥の声を心地よく感じながら気持ちよく歩くことができました。





# 足からの健康講座(3回連続講座)を開催しました

「健康は足元から」をモットーに活動している林部美代子先生を講師に迎え、6月9日、23日、7月7日に「腰痛・ひざ痛・股関節痛の予防と足の関係」をテーマに3回連続講座を開催しました。多くの運動のコツが紹介された中で、ご家庭でできるポイントを1つ紹介します。【ひざ痛予防には足指グーチョコキパー運動がおすすめ】足の筋肉(足指)を動かすことで、立つ・歩くための土台が安定し、歩くための足・脚力につながるそうです。連続3回参加した女性は、第1回目後からご自宅で毎朝足指グーチョコキパー運動等を継続。「最初に比べると足指がとても大きく広がるようになった」と喜びの声を聞かせてくださいました。

10月24日には足からの健康講座に加え、屋外でお散歩を実施します。皆様のご参加をお待ちしています。



柔らかなボールでおしりから足先まで軽くたたいて足全体をほぐします。



足指が大きく開けるようになりました。

## 社会を明るくする運動 「居場所と出番～立ち直りを支える地域の力～」



7月21日、城山公民館第二地区分館で、居場所と出番～立ち直りを支える地域の力～というテーマで、長野少年鑑別所の白峯博司庶務課長による講演が行われました。

問題行動を起こして少年院に入った子ども達は、悪い行動をしてしまったけれど悪い心を持っているわけではない。彼らを取り巻く環境がそうさせてしまったとのこと。人は少年院に入ったところで簡単に変わるものではない。しかし、まっとうな行動ができる人間にすることが必要。少年院を出院後、彼らが立ち直るためには「安心して暮らせる居場所」と「自分が必要とされている実感(出番)」が大切。地域の皆さんには、今までとはちょっと違う物の見方や考え方を提供いただき、新たな居場所作りと出番作りにご協力をお願いしたいとのことでした。

### 第二地区 活動団体紹介 手をつなぐ育成会



6月28日 学習会「障がいのあるわが子の行く末を誰に託したら『信託』ケース検討会」に参加

長野市では昭和37年に知的障がいのある人の「親の会」として結成され、半世紀にわたり障がいのある人の支援の拡充を目指し活動しています。現在は「長野市手をつなぐ育成会」として市内に6つのブロック(東部・中部・西部・南部・篠ノ井・北部)があり、それぞれにいくつかの支部があります。

私達の第二支部(地区)は中部ブロックに属し会員は12名です。手をつなぐ育成会で開催される学習会、イベント、相談支援など多岐にわたる取り組みに参加すると共に、第二支部(地区)の活動としては情報交換を中心に、わが子の障がいについてさまざまな思いや悩み、不安を共有できる場、また辿ってきた道だから助言できる場として研修会を行っています。

時代と共に子育ての環境も変化し、「障がい」の種類も変化してきました。一人で悩まず、気軽につながれるための活動を続けています。

手をつなぐ育成会第二支部 支部長 寺島 千里



## 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 号 権堂イーストプラザ ND1 階  
Tel : 262-1263 (FAX 兼用) E-mail : dainitiku@energy.ocn.ne.jp