



協議会だより

健康福祉環境部会

寝たきを半分に減らす

～健康で長生きするために～



健康講演会を11月21日(木)南石堂町公民館に地域住民45名

の方が参加して開催しました。講師として大岡診療所長の内場 廉(うちば きよし)医師にお越しいただき、ご自身の体験も交え非常に熱心に身近な例で分かりやすくお話しいただきました。過去には140kgも体重があり、40kg減量され現在は75kgだそうで、ご自身も糖尿病を患い透析しながら診療に当たっているそうです。熱血あふれる医師で、年間70～90回各地で講演し寝たきり予防を説いておられます。

「寝たきを半分に減らす三つのポイント」は、1) 血圧を測る!、2) 体重を測る!、3) 日本人に適した食生活!。まず、「自分の状態を知る。血圧、体重を測る」ことで、朝起きたらおしっこ後に血圧と体重を測ります。朝の血圧が135、日中の血圧は140を超えていたら高血圧です。保健師さんや専門医に相談しましょう。体重は最も簡単な健康のパロメーターです。健康増進にも痩せたい人も朝起きたら体重を測りましょう。毎日続けて正直に記録することが必要です。

次に「野菜から食べる」ことです。野菜から食事を始めると、野菜の食物繊維が消化管の壁に繊維の壁を作り吸収の速度をゆっくりにしてくれるそうです。また野菜の繊維が余計な糖分や脂肪を吸収してくれ、血糖や血中糖質濃度の上昇を抑え動脈硬化の進行を抑えるそうです。一人ひとりの努力で寝たきを半分に減らすことができます。

第五地区からのお知らせ

まちの縁側講座

～探検・発見・ほっとけん in 第五地区～



長野市社会福祉協議会 長野市ボランティアセンターでは、気軽に集まって話のできる縁側のような場を実際に歩いて見つけ、縁側の発想を学び、地域づくりに生かすことで、皆が安心して暮らせるまちを目指しましょうとの主旨で、10月23日(水)に第五地区にお住まいの住民の皆さんが、南石堂町MISTの2階ハレの日に集まり、講演と探検発見にまち中を探索しました。

まず、第一部として、まちの縁側育み隊代表理事の幻燈師 延藤安弘氏による『げんとく(幻燈+話)』で、「こんな高齢者居場所を育もう」と題し、長野市西三才で坂道の住宅地で人との付き合いが希薄だった地域に縁側の発想で人が集まってくる場をつくり、今では大勢の高齢者の皆さんが住宅の庭に集まって和やかに付き合っている事例などをスライドを交えて講演いただきました。

そして、第二部では『探検発見ほっとけん』と題し、3つのコースに分かれて第五地区の南石堂町・北石堂町・岡田町を歩き、自分で体験して発見したものを「これは、まちの宝だ!」、「これは、どうにかしないと」、「まち育てのアイデアの実現方法」など、自分なりに感じたことをメモにとり、戻ってグループ毎に『みんなとく』で意見交換し、いろいろなアイデア・提案が出されました。

普段歩いている場所も、こうして歩くことによって思わぬ発見や、気づきがあるものです。

『森と木』視察研修会

～障害のある人を温かく見守りましょう～

障害のある人の生活・就労を支援する施設『森と木』（長野市平林）に、12月18日（水）総勢26名が参加して、障害者に対し支援している施設を視察・研修しました。

森と木グループは長野市平林を中心に、市内に17か所の施設を運営する、社会法人ながの障害者支援協会が運営しています。常勤スタッフ70名、パートスタッフ150名で「地域まるごと支援化計画」を推進している施設で、障害者の登録者数700～800名で250～300名が利用しているそうです。

まず、法人本部の「森と木」のホールで、専務理事・総括センター長の岸田氏から施設等の取組みの実態など説明いただきました。基本理念として「障害のある人の豊かな地域生活の実現」、「それぞれが互いに個性を認め合える社会の実現」……などの下に取り組んでおり、全国でもトップクラスの施設だそうです。支援の5つの柱は、就労支援、子どもと大人の生活支援、暮らしの場の支援、余暇支援、相談支援が主な業務で、学校卒業後1～2年間社会に出るための訓練を受けております。この建物では障害のある人が地域社会で生きていくために必要なさまざまな社会体験や学習活動を中心とした自立訓練を行っています。屋内の諸々の訓練を行っている部屋を見学し、次に障害者の就労移行を支援する「GOOD JOB」を見学し、施設内での基礎訓練から、市内企業の協力で企業実習する様子を聞きました。次いで障害者の共同生活介助・援助をする「グループホーム」に行き、内部を案内していただきました。この施設は市内にいろいろなタイプ15棟があり、現在85名が入居しているそうです。

他に重度者の生活介護施設の「風の森」、障害者が作業して作った作品を販売している「もりから堂」を見学し、作品を購入されている方も沢山おられました。

施設見学をして、私ども健全者は障害者の人を暖かく見守っていくことが必要ではないかと感じました。



各町からののお知らせ

南石堂町
より

子ども餅つき大会

恒例の年末子ども餅つき大会が、育成部主催で12月7日（土）南石堂町公民館に約25人の子どもさんが集まって開かれました。蒸したてのコメを子どもたちが順番に臼と杵で交代でつき、つきたての餅を屋内で小さな手でちぎってあんこ・黄な粉・おろしの海苔巻と丸め、出来上がりをみんな美味しそうに試食し、中にはいくつもお代わりしている子どももいました。

昔は師走の風物詩として、各家庭で餅をついている風景が見られましたが、現在は出来あいをかう時代となり、子どもたちは良い体験になったのではないのでしょうか。餅は「望」を意味して、家族みんなが幸せで希望がかなえられるように……ハレの時に神仏にお供えし、食べるという非日常食の食べ物だったそうです。餅を食べることで神の霊力を体内に迎え、生命力の再生と補強を願った、年間で最も重要な神祭のお正月を年玉（年魂）と言います。

武井区長は「伝統行事の餅つきに、大勢の子どもさんが集まり、こうして喜んでる姿を見ると、こういう行事は大事にして続けていきたい。」と話されておりました。



中御所 南石堂町・北石堂町・岡田町・末広町より

どんど焼き

～無病息災を祈り、良い年を願いました～



小正月の伝承行事の「どんど焼き」が第五地区各町で今年も盛大に行われました。中御所は地域が広いので、1月11日（土）には長安橋下流の河川敷で、12日（日）には柳原神社、中御所2丁目の空地で、また、4町合同で岡田町が当番町で相生橋下流の河川敷で行われました。

裾花川河川敷は、昨年11月10日に第五地区で清美して綺麗になった場所にやぐらを組み、正月飾り、書初め、門松やしめ縄、だるま、御神札などが持ち込まれ、立派に飾り付けられました。

中御所の河川敷では二つのやぐらが生まれ、お神楽で獅子舞奉納のあと、火がつけられ勢いよく空高く燃え上がりました。燃えた後の残り火でそれぞれ持ち寄った餅を焼き健康を祈っていました。

近藤副区長は「今年も立派なやぐらが生まれ、盛大に開催できました。昨年は自然災害で各地で被害を受けましたが、今年が良い年になりますように。」と語っておられました。

翌日の12日（日）には中御所の2地区と4町合同でそれぞれ実施されました。

裾花川河川敷では、朝から各町からそれぞれ運び込まれ、二つのやぐらが立派に組み立てられました。

午後2時にやぐらに点火され勢いよく燃え上がり、残り火では各家庭から餅を焼くために工夫をこらしたそれぞれの小道具で一生懸命に焼いておられました。

高見澤末広町区長・第五地区会長は「昨年のことは水に流し、本年は無病息災で飛躍の年になりますよう祈念します。」と語られました。



中御所 より

学業成就祈願祭



学問の神様 菅原道真公を祭神とし、合格祈願の神様として多くの方から崇拝されている「八幡宮・御所天満宮」は、大学入試センター試験が終わった翌週の1月26日（日）に恒例の学業成就祈願祭が執り行われ、地区は勿論近郊からも大勢の受験生と親御さんが合格祈願に訪れました。



午後1時から齊藤宮司らにより一連の神事が執り行われ、受験生や保護者らがお祓いを受けました。

齊藤宮司から「日本には『おかげさまで』という言葉があります。神様、家族などのおかげさまでありますが、この気持ちを忘れずに残りの時間を勉学に励んでください。目標がみごとに叶いますようにご祈念しました。また3月にはみんな明るい顔で『ありがとうございました』とお参りができますようにご祈念しております」とのお言葉があり、受験生には御神札とホッカロンが渡されました。



お母さんと祈願に訪れた中田果歩さんは、「一生懸命に受験勉強しています。合格するようお参りにきました。次は合格御礼にきます。」と語られました。

地域福祉計画策定について

～誰もが何時でも居心地よく～



第五地区では、住民の皆さまのご意見、参加を得て、一人ひとりが自分らしく生き生きと安心して暮らしていけるように、認め合い、支え合いながら、共に生きていく地域社会の実現に向けて地域福祉を推進するために、第五地区住自協の役員、各部会の委員、民生児童委員の方13名により策定委員会を設けて地域福祉計画の策定に取り組みます。

「地域福祉計画」とは、近年私たちを取り巻く社会環境は、経済状況の低迷、少子高齢化の進行、地域社会や家庭での人間的なつながりの希薄化により、高齢者、障害者をはじめ、生活支援を必要とする人々は一層厳しい状況に置かれております。また、自殺や孤独死、児童虐待など、身近な所で様々な課題が生じている中で、自らの暮らしているまちを自らの手で良いまちにしていこうと「共助」の取組みが求められています。地域の皆さまによる地域の福祉課題を解決する仕組みづくりを策定するのが、「地域福祉計画」です。

「地域福祉活動計画」の策定に取り組んでまいりますが、まず、皆さまが日頃感じておられること、こんな福祉に取り組んでほしいなどご意見をアンケート形式でお聞きかせいただき、「自分たちのまちは、自分たちでつくる」考えで取り組むべきことは計画に取り入れて策定してまいります。

なお、住民の方で福祉計画策定に公募委員としてご協力いただける場合には、事務局にお申し出願います。詳細につきましては、ご相談させていただきます。

なにとぞ、皆様のご理解の上住みよい地域づくりに住民の皆さまのご協力頂きますようお願い申し上げます。

こども広場じゃん・けん・ぽん

～乳幼児の遊び場です～



こども広場じゃん・けん・ぽんは長野市新田町にある「もんぜんぶら座」の2階にある長野市の子育て支援の拠点施設です。長野市から委託され、NPO法人ながのこどもの城いきいきプロジェクトが指定管理者として運営しております。親子で遊べる無料の施設として、第一から第五地区を中心に市内外のたくさんの親子連れ（主に0歳から3歳までの乳幼児とその保護者の皆さん）が来て遊んでおります。開館時間は午前10時から午後6時、休館日は毎月第1、第3水曜日と年末年始です。

パネルシアターやおはなし会をはじめ、ボランティアの皆さんによる様々な行事が行われるほか、専門家による無料相談（「こどもの心と体の相談」、「お食事なんでも相談」、「歯科相談」、「育児相談・パース相談」など）も行っておりますのでお気軽にご相談ください。（予約が必要なものもありますので詳しくはお問い合わせください。）

また、自然に触れ、そのぬくもりを感じてもらうために木製のおもちゃ、フローリングのフロア、じゅうたんコーナー、ベビーベット、授乳室、お昼寝ルーム、おむつ交換台、子ども用トイレなど完備しております。

どうぞご家族おそろい
でお出かけください。



お問い合わせ先：こども広場 じゃん・けん・ぽん
長野市新田町1485-1 もんぜんぶら座2階
TEL 026-219-0022
HPアドレス：<http://www.na-kodomo.com/>

第五地区の活動にご意見、ご提案がありましたら、各町の区長さんまたは、事務局にお問い合わせ下さい。

〒380-0835
長野市大字南長野新田町1485番地1
もんぜんぶら座8階 第一から第五地区合同事務所

TEL 262-1512 (FAX共通)
メール dai5@feel.ocn.ne.jp