



令和7年1月1日 発行

【発行元】

安曇地区町会連合会

安曇地区地域づくりセンター

安曇公民館

安曇地区福祉ひろば

【連絡先】0263-94-2301

■タイムカプセル開封式 ～30年の時を超えて～

12月8日（日）安曇基幹集落センターで、タイムカプセルの開封式を行いました。

このタイムカプセルは、平成6年の安曇村開村120周年記念行事の一環として、現在の安曇支所の前庭に埋設されました。タイムカプセルには、当時の安曇・大野川小中学校の児童生徒の作文や絵、安曇・乗鞍保育園児の絵、住民の方々から寄せられた手紙、事務機器等が入っていました。



開封式では、当時の児童生徒だった3名の方に、自分が書いた作文の感想等を話していただきました。



地域に育まれた感謝が伝わり、心温まるお話をありがとうございました。



展示コーナーでは、30年のあゆみや公民館報、グリンデルワルト訪問記などを見ながら、昔話に花が咲いていました。

展示コーナー再現中

タイムカプセル本体と中身は、令和7年1月末までの予定で、安曇支所1階応接室に展示しています。ぜひご覧ください。

また、当時の安曇・大野川小中学校や保育園から提出された、自分が書いた作文等をご覧ください。ご本人確認できるものを持参してください。

■安曇支所等の年末年始休業について

12月28日(土)から1月5日(日)まで、安曇支所など市役所の関連部署は年末年始休業となります。各戸籍の届出、埋葬・火葬の許可に関する事などは、下記へお電話してください。

市役所宿日直

☎ 0263-34-3000



さあやってみよう早口言葉 「坊主が屏風に上手に坊主の絵を描いた」

「口の些細な衰え」を感じたあなたへ「舌の体操」下の①～④を5回ずつやってみましょう。

① 舌を思い切り前に出す



③ 舌を前に出し上下に



② 舌を前に出し左右に

④ 舌をぐるりと回す

レベルアップ早口言葉に挑戦！ 「投げやりなやり投げ」
「旅客機100機 客各100人」

ぜひ家族や友人とやってみましょう。

口の体操を毎日継続すると、誤って食べ物が気管に入ること（誤嚥^{ごえん}）を防ぎます。口周りの筋肉がほぐれ表情が豊かになる若返り効果や、脳を活発にする認知症予防効果もあります。

【お問い合わせ】健康づくり課 安曇地区担当保健師 小林 TEL 0263-92-8001

安曇地区生活支援員便り

これからの医療・ケアについて
人生会議を開きましょう



「人生会議」とは？

自分が最期まで自分らしく生きるための準備、いのちの終わりについて、治療しても回復の見込みがない状態になったときどうしたいのか、自分の考えや希望を、大切な人・信頼できる人と話し合うことをいいます。

あらかじめ意思を示しておくことで、自分の望む延命治療を、家族や周囲の人に知ってもらうことができます。大切なことは、1度で決めない、1人で決めない ことです。

わたしのリビングウィル（事前指示書）

あらかじめ意思を示しておくことで、自分の望む延命治療を、家族や周囲の人に知ってもらうことができます。記入すると当は、ご家族や頼りたい人によく話し合っ、かかりつけ医と相談のうえ、書面の存在を共有しておきましょう。この書面の内容は、最大限尊重され、もしものときの参考になります。

作成日 年 月 日

本人署名

（何度でも書き直しができます）

1 治療しても回復が見込めない状態になったときの「延命治療」について（重症になるときは）

(1) 心臓マッサージなどの心肺蘇生法 希望する 希望しない

(2) 延命のための人工呼吸器 希望する 希望しない

(3) 鼻チューブ/胃ろうによる栄養補給 希望する 希望しない

(4) 点滴による水分の補給 希望する 希望しない

(5) 副作用があっても、痛みなどはできるだけ抑えてほしい
 ある程度痛みがあってもいい、できるだけ自然な状態で過ごしたい

(6) 最期を過ごしたい場所 自宅 病院 入居施設



人生会議で話し合った内容を書いたものを
リビングウィル(事前指示書)といい、
万が一のときの治療やケアの判断の重要な
助けとなります。

人生会議やリビングウィルについてのお問合せ、ご心配なことなどありましたら、
西部地域包括包括支援センター ☎0263-87-1572 まで連絡ください。

福祉ひろばだより

令和7年

1月

安曇地区福祉ひろばTEL 94-1121

☆ひろばの事業に参加して、ご自身の健康にお役立てください。
☆送迎をご希望の方は、前日までにご連絡ください。



あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いたします。



出現率は
約0.0005%

健康麻雀

ちゅうれんぽうとう

九蓮宝燈でました！！

12月4日の健康麻雀で、乗鞍の小澤林二さんが九蓮宝燈を達成しました！これがどんなに凄い事かと言うと、一生に一度できるかどうかという超高難度！麻雀歴が長いひろば職員も見るのは初めてでした☆ おめでとうございます！！

自分も挑戦したい方、是非とも健康麻雀にお越しください(^^)

開催日時： 毎月第1・3水曜日
13:00~

開催場所： 福祉ひろば

参加料： 100円



令和7年1月 安曇地区くらしのカレンダー

日	行事等	主催
1	水 元旦	
2	木 初夢	
3	金	
4	土	
5	日 小寒(しょうかん)	
6	月 育児・健康相談(安曇保健センター) 9:30~11:00 太極拳(会費100円) 13:30~	西 福
7	火 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 下水道使用料口座振替日 七草	町+福 水
8	水 安曇小中学校3学期始業式 まつもとお山ですくすく子育てサロン(ふれあいパーク乗鞍) 10:00~ 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30~ ふれあい健康教室(二胡演奏) 13:30~	学 他 町+福 福
9	木 大野川小中学校3学期始業式	学
10	金 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30~15:00 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30~	西 町+福
11	土 鏡開き	
12	日	
13	月 成人の日	
14	火 メンズ・ソフトストレッチ 14:00~	福
15	水 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~ 健康麻雀(会費100円) 13:00~	町+福 福
16	木 カラダづくり講座 13:30~	福
17	金 ニュースポーツ 13:30~ 土用入り	福
18	土	
19	日	
20	月 太極拳(会費100円) 9:30~ 女性マーじゃん 13:30~ 大寒(だいかん)	福 福
21	火 保健師安曇地区地域づくりセンター在所日 13:30~15:00 【稲核】百歳体操+エルダー(集落センター) 9:30~	西 町+福
22	水 特定健診結果説明会(保健福祉センター) 【島々】百歳体操+エルダー(島々公民館) 9:30~	西 町+福
23	木	
24	金 【大野田】百歳体操+エルダー(保健福祉センター) 9:30~	町+福
25	土	
26	日	
27	月 女性マーじゃん 13:30~	福
28	火	
29	水 【大野川】百歳体操+エルダー(ふれあいパーク乗鞍) 14:00~	町+福
30	木	
31	金 市県民税第4期納期限 国保税第7期納期限	納 保 険

町会、学校、保育園、公民館、福祉ひろば、西部保健センター、上下水道局、市民税課、納税課、保険課、その他実行委員会等

※ 行事等は、中止や延期となる場合がありますので、事前に関係機関にお問い合わせください。