奈川の人口
令和２年11月１日現在

総世帯数	324世帯
総人口	651人
男	306人
女	345人

発行　奈川公民館
発行者　忠地愛男
編集者　公民館報編集委員会
印　刷　(株)プラルト

大芝高原ウォーキング

10月12日、奈川公民館と福祉ひろば共催のウォーキングが、南箕輪村「信州大芝高原」で行われ19名が参加しました。

当日は台風の影響も心配されましたが、鮮やかな秋晴れとなり絶好のウォーキング日和となりました。

参加者は新型コロナウイルス感染予防対策を充分にとりながら、澄んだ空気に囲まれたウォーキングコースを一時間ほど歩き汗を流しました。

参加者の一人は「コロナの影響や夏の暑さで家にこもりがちでしたが、森林のさわやかな空気の中で気持ちよく歩くことができました」と、笑顔で話していました。

木立の中を颯爽と

鯉がいっぱい！

そば打ち講座

10月17日、文化センター夢の森にて、奈川公民館主催のそば打ち講座が行われました。

今回は「ネットで調べたことはあるが打つのは初めて」という参加者もいて、講師の小林照美さんから熱心に指導を受けていました。

「何度も何度も繰り返し打つことでだんだんと上手になる」とのことなので、是非次回もやりたいと参加者全員意欲を燃やしていました。

奈川小中学校 文化祭

10月9日、10日の2日間、第38回大示川祭が「あそべ‼失敗をしらないボクたちは」のテーマのもと開催されました。

新型コロナウイルスの影響で主に体育館を使ってミニ運動会から始まり、展示、音楽会まで工夫して行いました。

音楽会では合唱ができないので、打楽器や鍵盤楽器などを使った発表に、会場のお客様はたくさんの拍手を送っていました。

ボール渡しゲーム

全校でカホン演奏

ハロウィンイベント開催

10月23日、文化センター夢の森にて、奈川小放課後子ども教室によるハロウィンイベントが行われました。

このイベントはハロウィンの時期に合わせて毎年行われてきた催しで、子どもたちは9月の終わり頃から手作りの衣装の製作に取り掛かったり、何の仮装をするのか友達と相談したりと楽しそうでした。

思い思いの衣装を身にまとい、ポーズを決めての写真撮影。普段は見られない装いでのひと時に、終始はしゃいでいた子どもたちの姿が印象的でした。

コロナ禍で大きなイベント等が次々と中止になってしまった今年の夏ではありましたが、ステキな写真と共に楽しい思い出が作れたのではないでしょうか。

野麦路

「お母さん、いびきかいて寝ているよ」

事の発端は息子からのこの発言。自分ではまったく自覚がなかったためとても驚き、いびきとはいえ寝息が大きい程度だろうと思っていたら、どうやらそうでもなかったらしい。

そこで早速、思いつくだけのいびき対策法を試してみた。まずは鼻腔拡張テープと口呼吸にならないように口に貼るテープとの併用。日によってはそこにアイマスクと、のど潤いマスクも加わったため、顔面すべてを覆い隠して寝るという滑稽な姿に。そこまでやっても改善はされなかったため今現在は、小指のツボを刺激することによっていびきを軽減するとうたっていた指輪をはめ、歯科で作ったナイトガードを装着して寝ている。これで寝顔は見られるようにはなった。息子いわく、少しはいびきも良くなったそう。

痩せたら改善するんじゃないの？という声は聞こえなかったことにする。

（古畑　きみよ）