



島立の木遣り保存会

「鈴木鎮一物語」出演へ

1月20日(日)、市民劇「鈴木鎮一物語」の通しの練習が田川公民館で開催され、沙田神社木遣り保存会のメンバーも参加しました。

「鈴木鎮一物語」は松本市で音楽教育法「スズキメソッド」を提唱した鈴木鎮一氏(1898~1998年)の生涯を、オーディションで選ばれた一般市民が演ずる舞台劇です。今年の9月29日(日)、



平成 31 年 3 月 1 日現在	
世帯数	2,829 世帯
男	3,336 人
女	3,459 人
総人口	6,795 人

まつもと市民芸術館で公演することが予定されています。木遣り保存会もオーディションに合格し、劇中で木遣りを演ずることとなっています。

今回の通し練習には子どもから大人までの約70名が参加し、熱のこもった練習を行いました。木遣り保存会会長の田中一吉さんは、「島立の木遣りをアピールできるように、また、観客の皆さんに喜んでいただけるように気持ちを込めて唄いたい。」との抱負を述べていました。

島立健康づくり推進員

「木遣りストレッチ」

会長 恩田 美好

今年、島立健康づくり推進員では「コッコ運動」心も身体も生涯現役!というテーマのもと、気軽にできる体操を学んできました。その体操と島立を唄った木遣り唄を組み合わせて「島立木遣りストレッチ」をつくりました。



堀米町会の種山貴代美先生に教えていただいた肩こり解消体操を中心とした上半身のストレッチ体操になっています。唄は木遣り保存会会長で永田町会の田中一吉さん、堀米町会の阿部功祐さんにご協力いただきました。

1月12日(土)の島立地区新年祝賀会で島立地区の皆さんに披露し、2月6日(水)に音楽文化ホールで行われた松本市健康づくり推進員全市研修会で発表しました。

今後は、福祉ひろばでのふれあい健康教室で、皆さんと一緒に体操し、多くの方に知っていただき、日々の健康づくりに役立てていきたいと思っています。

第12回島立ソフトバレーボールリーグ戦閉幕



昨年11月9日よりスタートしたリーグ戦が2月15日をもって閉幕しました。12チーム、115名の参加で毎週金曜日午後7時半より島立小学校体育館で熱戦が繰り広げられ、優勝チーム「ラ王」、2位「ペークリ」という結果になりました。年々レベルの高い試合となり、白熱したラリーが続くようになりました。冬場の期間のスポーツとしてスタートした最初の大会では一般の部とファミリーの部で実施しましたが、当時はサーブを打っても戻って来ない一方的な試合が多くみられました。そんな状況の時、バレー部の協力でレッツソフトバレーを定期的に開催したことに技術が向上し、ルールも周知されるようになり自然と楽しく出来るようになってきました。高校生からシルバード世代まで幅広い地域住民が交流しました。表彰式では上位チームから下位チームまでに景品が授与され、約3カ月の長い期間ではありましたが、各チームともに笑顔で終了することができました。



優勝した「ラ王」チーム

福祉と健康を語る集い

2月26日(火)、島立公民館で福祉ひろば事業推進協議会(床尾勝紀会長)の「福祉と健康を語る集い」を行いました。好天にも恵まれ、92名の方が足を運んでくださいました。

杉山外科の杉山敦先生に、「認知症についての理解」と題してお話を伺い高齢になっても、認知症になっても地域で暮らし続けるには周囲の人との関わりが大切だと、あらためて感じました。

社協の有償ボランティアサービスマスター、島立地区での高齢者支援の取り組みについての説明もあり、支え合い・助け合いについて考えるよい機会となりました。地域課題の解決に向けて、住民・職員一丸となって進んでいかなければならないと思います。



# 町内公民館冬季講座



## 堀米

「介護保険制度の仕組みと利用方法」と題し、冬季講座が2月17日(日)堀米公民館で行われました。

「介護保険制度の仕組みと利用方法」と題し、冬季講座が2月17日(日)堀米公民館で行われました。もとに詳しく説明いただきました。災害は防ぐことはできないが被害を減らすことのできる!『自助』『共助』『公助』の3つのキーワードについて重要であることを再認識することができました。



## 町区

松本市役所高齢福祉課の方を講師に招き、介護の状態に応じて受けられるサービスについて、分かり易く説明していただきました。

## 小柴

3月1日



講師には松本市危機管理課の川上洋平主任を招き、主に松本市近郊を中心とした地震のメカニズム、災害への心構えについて直近の災害事例を



2月3日(日)、町区公民館において冬季講座が行われました。社会福祉士の北村俊郎さん

お招きし、40歳代から90歳代まで26名の参加者が、認知症の基礎を教わりました。認知症候群の症状や分類から周囲の理解や支援に至るまで分かりやすく、納得のいく説明をしていただきました。その中でも、認知症を疑い始めた本人の心境・尊厳を理解し、周囲がいかに支援・対応するかによって、症状の回復や悪化に影響すること、地域ぐるみのシステム作りや

人間関係がとても重要であることを学びました。

## 永田・三の宮



永田町会(1月19日)、三の宮町会(2月17日)では「笑いヨガ」をテーマとした冬季講座

座をそれぞれの公民館で開催しました。講師には、安曇野からあふたタークラブの五十嵐千恵先生を招き、それぞれ約20数名の町民が受講しました。

「笑いヨガ」は笑う体操とヨガの呼吸法を組み合わせたインド発祥の健康法です。五十嵐先生の穏やかな物腰と明るい笑顔にリードされ、宝くじに当たった場面や梅干を口に含んだ場面などを想像しながら声を上げて笑い、最後に「ヤッター、ヤッター、イーイー!」のかけ声と拍手子で、それぞれの



三の宮町会

エクササイズを終わります。2人で1組になって行うエクササイズもあり、笑って明るい気分になるとともに町民間の親睦を深めるよい機会になりました。

## 北栗



高齢者クラブ栗の実会では冬の農閑期に交通安全教室を開いていますが、今年も2月13日(水)午

後、会員や地域住民を対象に開かれました。

今年松本市の交通安全指導担当の百瀬さんを中心に、県警本部や松本市から6人の講師を迎え、5年ほど前に導入された「わたりジョーズ君」という歩行環境シミュレータによる車道横断体験の学習を中心に進められました。

道路の横断は「右を見て↓左を見て↓もう一度右を見て↓さあ渡りましょう」が鉄則ですが、記録されたデータでは何と一番注意していたはずの「左を見て」が全然見ておらず、冷や汗もので散々でしたがよい体験でした。

こんなチェックをしなくても安全に渡れる習慣をつけることが大切ですね。

## 南栗



好天に恵まれた2月17日(日)近くて遠い「松本市歴史の里」、「日本浮世絵」両博物館で31名参加して開催されました。

まずは市民運動で開館した歴史の里では市民学芸員お2人のグループに分かれてガイドいただき裁判所、宝来屋など建物を見学しました。製糸工場の女工さんは言われているより優遇され習い事なども出来ていたようです。

浮世絵博物館では建物、収蔵品の説明を受け、ビデオ「彫と摺」浮世絵の技法」視聴の後、本年最初の企画展「浮世絵に見る信州」を楽しみました。

年4回の企画展があり前期で展示替えしします。入館料が半額になるリピータ割もあります。

