

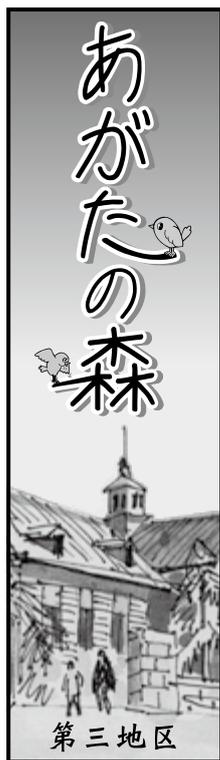


2月20日(火)に第三地区まちづくり協議会では、平成29年度地域包括ケア検討部会を開催しました。第三地区の高齢化の現状や相澤病院の理学療法士の白木小百合さんより介護予防についてお話を聞きした後、3月から毎週金曜日に公民館で始まる「いきいき100歳体操」を実際に体験してみました。この「いきいき100歳体操」は四国で始まったもので、松本市ではこの第三地区が初めての取り組みとなり



ます。この体操を続けると、思うように歩けなかつた方が小走りができるほど回復した事例もあり、実際にやってみると簡単な動きなのにしっかりと筋トレになっている感じがありました。第三地区は市内の中でも高齢化率が高く、自宅内で転んだ経験のある方が多いというデータが出ています。是非皆さんもこの機会に公民館で「いきいき100歳体操」を始めませんか？ 介護にならないための第一歩です。

### 地域包括ケア検討部会



12回が終了する頃には  
どれだけの効果が出て  
いるのか楽しみですね。



「いきいき100歳体操」の第1回の様子です。



### いきいき100歳体操

**いきいき100歳体操の日程**

6月	5月	4月	3月
1日	11日	6日	9日
25日	27日	30日	16日
18日	20日	23日	

毎週金曜日の午後1時30分から3時まで、全12回の日程です。

**第三地区民生児童委員協議会**  
埋橋町会 原田 慶子

私が埋橋町会の民生児童委員となり、早や1年が過ぎました。今町内には見守りが必要とされている65歳以上の一人暮らしの方は15人。皆さん痛い所があつたり、通院され薬を飲まれたりしているもの、比較的元気に過ごされていらつしやるので、毎日それほど心配することもなく活動させていただいています。また民生委員であるがために兼務する仕事として、福祉ひろば事業推進協議会、まちづくり協議会、ボランティア部、福祉ひろば事業のふれ

- 主任児童委員**  
石倉 弘美(真町北)
- 会長** 白井 裕子(西埋橋)  
**副会長** 丸山 妙子(若松町)
- 副会長** 原田 慶子(埋橋)  
**新** 鳥山 洋子(真町南)  
**新** 伊久留静代(真町北)
- 副会長** 松林 廣(四ツ谷町)  
小口希志子(四ツ谷東)  
林 婦美子(四ツ谷東)  
西原 政子(金山町)  
濱 恵子(日ノ出町)  
中澤 住子(東源池)  
**新** 塚田 純子(幸町)  
溝口 清志(東長沢町)

第三地区で委嘱されている民生委員の氏名と担当町会は次のとおりです

あい健康教室や子育て支援おひさまキッズなどお手伝いする集いや、行事、研修旅行、懇親会などが沢山あり、私もできるだけ参加させていただき、おおいに楽しませていただいております。

これから増々高齢化が進む中、いつまでも元気に地元で過ごせるまちづくりを目指していかなければならない昨今、ひろばに集う人が増えて、健康で活気ある第三地区になっていくために努力していきたいと考えております。

# 中学生になったら

4月から中学生になる2名に抱負をお聞きしました。

## わかばの会のごも

### ◎朝比奈翔誠 (県町北町会)

ぼくが中学校に入学したら、がんばりたいことが二つあります。

一つ目は部活です。ぼくは小学校でも、朝や休み時間など体育館などで友達とバスケットボールをしたりして、中学校の部活は、バスケット部に入りたいと思っています。今年バスケット部に入りたいという人が多いので、試合にも出れるようにレギュラーに入れる位うまくなりたいです。

二つ目は勉強です。特にこの授業が苦手という物は無いけれど、中学校では、算数が数学になったり、美術など、小学校とちがう事だらけなので、しっかりと勉強をして、中間テストや、期末テストなどで、高得点を取りたいです。

ぼくは中学校に入ったら、この二つの事を目標にして、楽しい学校生活を送りたいと考えています。

ぼくは、第三地区のわかば

の会で副会長をやったのは、とても、良い経験をしたと思います。会長はふざけていて会議中に笑わせてきたりしたけど、しっかりと話し合いを進めていけたので、とても良かったです。

### ◎井澤 俊二 (幸町町会)

ぼくが中学生になってやりたいことは、将来の夢を決めることです。今のところまだやりたいということが見つからないので、将来やりたいことを決めて、高校に行きたいです。この他でやりたいことは、まだありません。ですが、僕は本が好きなので、これまでに以上にたくさん本を読みたいです。部活は、お母さんにはやりなさいと言われていて、ぼくはやりたくないので、やらないつもりです。

ぼくは、この6年で町会の行事などで松本の伝とうてきなどが体験できてよかったです。6年生の時にやったわかばの会は、進行のとき、笑わされたりしたけど、まあ上手いっただけだと思います。この6年間楽しめたので、これからも楽しんでいきたいです。

## 第三地区福祉ひろば 視察研修

2月26日(月)に、第三地区福祉ひろばの視察研修として、陸上自衛隊松本駐屯地にて自衛隊員の皆さまに活動の説明をしていただき、施設見学を行いました。参加者の皆さんは、学んだことを地域の防災に役立てられるよう、決意を新たにしました。



ヘリコプターの機内を見学



熊本地震での災害派遣



平成二十九年長野県消防防災ヘリコプター墜落事故の救助の様子



御嶽山噴火時の災害派遣

## 湧き水

昨年9月にオープンしたイオンモール。私は週に数回、主に食品売場を利用している。皆さんはどう利用し楽しんでいらっしゃるのだろうか。

友人Jさんはトイレ巡りをしている。もう全てを網羅したとか。確かにそれぞれ内装が違って雰囲気が変わり面白い。高校生のS君はハレカフェが何故か集中できると、学校帰りそこで勉強するのが習慣に。先日お友達とおしゃべりしながらモール内をウォーキングしているIさんを見かけ、なるほどそういうのもありだなあと思った。ママ友のMさん、パーティールームで近所同士の食事をするので話していた。そうだとレンタルスペース、交流会などでこれから使えそうだ。

仕事が終わる日はイオンモールで食事。全てのごはん屋さんに行くという目標はうちの主人。もっぱらウインドーショッピングを楽しむ娘達と一緒にペットショップへ寄るのが私のお気に入り。癒しスポットだ。他にも普段暮している町の景色をいろんな角度から眺められるのもいい。

この大型商業施設、まだまだ色々楽しめそうだ。

(谷口 陽子)