

# 城北



令和5年7月1日現在	
総世帯数	3,773
総人口	7,830
男	3,742
女	4,088

## 市長と住民のこんだん会 ～臥雲市長にアタック! 地域の元気な声を届けよう～



▲冒頭で挨拶する市長



▲「認知症にやさしいまちづくり」を進める地域団体が集まりました。



▲大学生からの感想もありました。



▲報告に対し、コメントする市長

6月4日に城北地区開催の「市長と住民のこんだん会」が開かれ、市関係者4人、地域団体から21人、傍聴者14人が参加しました。

市長の挨拶から始まり、各団体の報告発表・意見交換会が開かれました。テーマは「誰もが住み慣れた家、地域で最期まで暮らす事ができる地区をめざす」です。

まず、平成29年11月に「認知症に

やさしいまちづくり」を柱に開店した「カフェすいれん」の5年間についての、お客様には居場所が、ボランティアスタッフにはそれぞれの役目の喜びがあるとの活動内容の説明がありました。

ビデオも放映されて、参加された市の担当者方も見入りました。

次に城北地区の住みよい町づくり協議会の設立経過と、安全の部会（防災訓練・避難所運営委員会活動支援・緊急事態時対応・防災備品整備など）・健康の部会（健康講座・各種スポーツ大会など）・福祉の部会（地域ケア会議・ふれ

愛を育てる集い・包括ケアシステム構築の推進など）、各部長や副部長から、これまでの活動報告と今後の方針について説明がありました。次は「支え合い豊かなまちづくり」と題し、徒士町町の小澤公民館長から、今年で21回目を迎える恒例の七夕まつりについて、また、災害者避難確認簿づくり（毎年更新）が理解されるまでの、2年間の苦労話がありました。そして、沢村町会の須澤町会長からは、見守り、支え合い、防災啓発を進め、困り事、空き家対策、緊急事態対応などの共助を築き最終的には、弱者への配慮を目指すとの町会方針が示されました。特別参加した、信大経済学部井上ゼミの学生3名からも若い感覚での地域づくりへの感想が語られました。

それぞれの発表に対し市長や危機管理部長・高齢福祉課

長から、進む先進的な街づくりへの取り組みへの感謝の言葉や、寸評及びアドバイスをいただき、地区固有の問題は持ち帰って検討したいとの回答がありました。

その後現在登録者七万八千人の松本市のラインについて、担当者から登録方法説明があり、未登録の方は早速登録していました。限られた時間の中で城北地区の持つ住民魂を示すことができた、有意義なこんだん会でしたが、時間の関係から期待されていた、市長と出席者とのフリートークでの討論が出来ず本当に残念に感じました。



▲堀さんによる5台のキーボード演奏



▲丸山さんによるエレクトーン演奏



▲演奏に聴き入る参加者

5月のカフェすいれんから5台のキーボードの演奏・エレクトーンの演奏」  
5月のカフェすいれんでは、演奏会が行われました。  
沢村店では、堀さんが5台のキーボードを巧みに操って演奏され、白新緑の演奏会を楽しみました。  
金店では丸山さんがエレクトーンを演奏されました。参加者は、それぞれに違った音色に耳を傾け、

**第22回 城北地区 ふれ愛まつり**  
開催日程  
【9月30日(土)】 午前9時～午後4時  
【10月1日(日)】 午前9時～正午

**第22回 城北地区 ふれ愛まつり日程決定!**  
6月に第1回実行委員会が開催され、今年度のふれ愛まつりの日程が決定しました。

イベント、展示、喫茶販売あそびのひろばを実施予定です。詳細は今後の実行委員会での協議、決定されます。お楽しみに!

▼実際にトレーニングをする参加者。トレーニングは無理なく続けることが大切です。



# 丸の内病院健康教室 イン深志ヶ丘町会



①お金だけじゃなく運動で 貯筋も始めよう

高齢化時代を迎え、要支援 要介護の状態にならないように できることは何か。「立つ」「歩 く」の機能を保つために貯筋を しよう、加齢で衰えていく筋量 と筋力を保つためにストレッチや 「かかとおとし」や「スタワット」 のような無理のない筋力トレーニ ングを「続けることが大切です」と 廣瀬さんは強調されました。

6月27日に城北公民館主催 の健康教室が深志ヶ丘町会公 民館で開かれました。17人の参 加者があり、うち3人が男性 でした。講師は丸の内病院の理 学療法士廣瀬和希さんと管理 栄養士保科恵理さんです。他 に2名の理学療法士さんもみえ て、ストレッチの実演指導も行っ てくれるという贅沢な2時間弱 の教室でした。パワーポイント を使って、わかりやすく、また そのすべてをカラープリントにし て配布していただきました。

②高齢者になつてからの 食事について

健康である ために運動と 共に食事も大 切です。高 齢になると胃 腸や噛む力、

飲み込む力が弱くなり、食事 の量も減少し、この食事で栄養 バランスは大丈夫かという心配 もできます。○×クイズ形式 で栄養バランスチェックをしまし た。参加者のみなさんは食にも 意識が高く、正解が続き、さ すがと感心させられました。主 食で炭水化物を、主菜でたんぱ く質を、副菜でビタミン、ミネ ラル、食物繊維を、この3つのパ ランスを意識しましょう。保科 さんの許可を得て一日の食事の 目安量の資料を載せさせていた だきました。ごはんはこれを3 食、副菜も両手に一杯が3食で す。けっこうたくさん食べなけ ればならないことに驚きます。

与えられた寿命を生ききる ためにできることとして、運動 と食の知識の上書きも必要だ と改めて教えられました。 こういった役立つ教室に近所 で、しかも無料で参加できる のはありがたいことだと感謝した 健康教室でした。



▲一日の食事の目安量(配布資料から)。けっこうたくさん食べなければいけません。

## 城北の初夏



▲6/16(金)きっさ「千客万来」では、「なつめの会」の皆さんがお抹茶を点てていただきました。



▲6/18(日)手作りパンとスイーツ講座。美味しいクリームパンを作りました。



▲7/2(日)子ども会育成会バス遠足。あづみの公園で元気いっぱい遊びました。



▲7/2(日)パノラマ祭りが開催されました。ステージ発表や手作りの販売が行われました。



▲6/18(日)蟻ヶ崎北町会運動会。徒競走、パン食い競争などなど…子どもから大人まで、町会一体で楽しみました!

