



● 城東地区 ●  
1976 世帯  
男 1711 人  
女 1844 人  
合計 3555 人  
R5.7.1 現在

### 現役医師による健康講演会を実施

『知っておきたい生き残り戦略』（曙町会）



昨年11月18日、曙町役員会開始前、町内出身であり在住の相澤病院医師による健康管理についてのお話をしていたいただきました。20数名の方が参加されました。

先生は高校卒業まで松本市で過ごされ、その後は県外の大学に進学され医師となりました。町内会では会計部長として活躍されていましたが家庭の事情もあり現在は県外の病院に勤務されています。「知っておきたい生き残り戦略」と題しプロジェクトを使用し約40分間のお話でした。

#### 病院、病気との関わりかた

① かかりつけ医を決めておくこと。担当の先生には今後どのようにしたいのか、どのようなようにするのかをしつかりと伝えておくことが重要で、特に最終段階における医療・ケアについては明確にしておくことが重要です。

#### ② 定期的な健康チェックを行うこと

病気や症状が出てから病院にかかるのではなく、定期的に健康チェックをすることで早期発見・早期治療を目指し、健康状態の維持・向上につなげましょう。

#### ③ 医師に正確な病状や服用している薬について正しく伝える

お薬手帳を必ず持参しましょう。家族がいる場合は診察時同行してもらう（第三者からみた正しい病状を医



師に伝えるため）

④ 入院した時には医療スタッフとのコミュニケーションが重要です。夜間大声を出したりわがままを言ったりしてスタッフから敬遠されるかもしれません。認知機能が低下

#### 日常生活において

気を付けること

① 適度な運動をしましょう。筋力の低下から転倒や骨折などのリスクが高くなるので、筋力を維持することが大切です。また散歩などの有酸素運動をすることで心肺機能を維持

してくると、わかっていても出来なくなることもあります。よい人間関係を作っておくことで入院生活を穏やかに過ごすことができます。

② 食事に配慮し栄養バランスの良い食生活を心がけましょう。

③ 質の良い十分な睡眠をとることが大切です。

④ 外出して人と関わりを持つようにしましょう。孤独や社会的孤立に陥りやすくなるので、地域サークルや趣味を見つけてお出かけすることが大切です。

● 自身が日々健康管理に取り組むことが重要とのことでした。（金子）

### 百歳体操、ほほえみ茶房 地域活動を再開 元町上

地域活動がすべてストップされ、高齢者やひとり暮らしの方の健康が心配された3年間でした。

コロナ禍も落ち着き始めた昨年、生活支援員から「いきいき百歳体操の体験会がありますがいかがですか」と町会に問い合わせがありました。事前に講習があり、「おもり」を使った筋力運動でDVDプレイヤーと椅子があれば誰でも簡単にできる運動だと紹介がありました。

早速、町会役員にはかり賛同が得られました。高齢者やひとり暮らしの方を地域で支え、健康に暮らしていくのにぴったり。なにしろ、ゆったりとした動きの筋トレは最高だと思いました。

昨年11月に「毎週金曜日10時から」と回覧で呼びかけました。1回目は11名の参加でしたが、6月現在は15名ほどに定着しています。始める前に血圧を測り、お互いの顔色から健康状態もわかります。効果はゆっくりでいいんです。参加することに意義があります。（笑い）



▲いきいき百歳体操

他にも公民館活動として「ほほえみ茶房」も再開します。集いが制約された時期があったから対面で「雑談」が大事だと気づきました。いきいき体操、ほほえみ茶房で対話することで熱中症も詐欺電話も防げるかも知れません。地域でつながり、ひとりひとりが元気になる楽しい人生をおくりたいですね。（中島）

# 3年9か月ぶりのマレットゴルフ大会 継続して実施を確認(元町南区)



6月3日(土)、元町南区公民館前に9時15分、やる気満々の参加者13名が集合。元町南区の春季マレットゴルフ大会は2019年9月以来、感染症や雨天のため中止となっていました。3年9か月ぶりに開催いたしました。

## ●懇親深める

競技を終了後、公民館へ戻り成績発表と共に表彰式を行い、優勝者と5位とブービーには町会長から商品が授与され、また全員に参加賞が渡されました。

お弁当を食べながら、参加者から意見を聞くと中山のコースの評判が良かったため、秋季のマレットゴルフ大会も中山で開催すること

台風2号の影響があったため、会場を例年開催の「美鈴湖森の国マレットゴルフ場」から「中山霊園マレットゴルフ場」に変更して決行することにしました。

## ●良い汗を流す

ルール説明をした後、途

ルール説明  
(中山霊園マレットゴルフ場)



と、全員参加することを誓うなど、町会みんなで懇親を深めた一日となりました。

(藤原)

## 地域活動が戻ってきてます!

### さつまいもの植付



▲旭町小学校校内で1年生を対象に「サツマイモ植え」を実施しました。収穫は10月末頃を予定(6月13日)

### 浪漫茶房15周年



▲地域の喫茶店「浪漫茶房」が15周年を向かえました。合言葉は「浪漫茶房で逢いましょう」(6月20日)

### 城東シネマ



▲城東シネマの第1弾「姉妹」(ロケ地は松本)を上映しました。今後は定期的に開催予定(6月27日)

### 特定外来植物駆除



▲環境衛生協議会主催の女鳥羽川の特定外来植物駆除(アレチウリなど)を実施しました。(7月2日)

## 「あいさつ運動」を推進 人と人の輪をつなぐ

城東地区では毎週第4月曜日を「あいさつ・声掛け運動の日」として取り組んでいます。

大人から子どもへニコリと、子どもから大人へ、元氣よくあいさつをしましょう。また、通りすがりの人にもあいさつをしましょう。地域社会では、「おはようございます」「こんにちは」「こんばんは」積極的なあいさつを笑顔で。家庭では、「おはよう」「いってらっしゃい」「おかえり」「ありがとう」「おやすみ」と家族に自ら率先して行いましょう。

住みよい地域づくりが進みます。(事務局)



▲入れるぞ! パーディー



▲表彰式(元町南区公民館)