

日	曜日	公民館	福祉ひろば	地域行事等
1	日			秋葉原古墳整備(町内公民館長会) 6:30~ 新村運動広場整備(新村体育協会) 6:30~
2	月		マーブルの会 9:00~	10月1日(日)第33回ものぐさ太郎祭り 11:00~式典 11:30~餅投げ
3	火	館報編集委員会 19:30~	出張ふれあい健康教室(山王町会) 9:30~山王公民館	
4	水	文化祭出展者・出演者打ち合わせ会議 19:30~	縁側の日(ひろば開放日) 9:00~16:00	第4回新村サポーター養成講座 14:00~15:00
5	木		折り紙講座 9:30~ 絵手紙の会 13:30~15:00	
6	金		エルダー体操 9:00~9:30 銭太鼓の会 13:30~15:00	
7	土			新の里ウォークラリー2023 8:30~12:00
8	日			第66回松本市市民スポーツ大会『秋季大会』
9	月			
10	火		お茶を楽しむ会 9:30~ パティオ・にいむら 13:30~	
11	水		いきいき健康ひろば 9:00~10:00 神林体育館	出張ふれ健(南東町会) 13:30~
12	木	地区支援企画会議 14:00~	ふれあい健康教室 9:30~ 民児協定例会 13:30~	移動販売車 会場:新村公民館駐車場 11:00~11:30
13	金			
14	土			
15	日			
16	月		健康相談日 9:30~11:00 <b>保</b>	
17	火	文化祭実行委員会② 19:00~	いきいき健康ひろば 9:00~10:30 神林体育館	
18	水		体操教室 10:00~ 脳活マージャン 13:30~16:30	定例町会長会 19:00~
19	木	体協役員理事会 19:30~	折り紙講座 9:30~ 絵手紙の会 13:30~15:00	
20	金		大人の塗り絵 10:00~	
21	土			
22	日			
23	月		リ・ボーンの会 9:30~ ヨガサークル 14:00~16:00	
24	火	健康に関する講演会 10:00~12:00 にいむら防災フェス実行委員会⑥ 19:00~	お茶を楽しむ会 9:30~ 銭太鼓の会 13:30~	
25	水		エルダー体操 9:00~9:30 歩きまじよ 10:00~	体力づくりサポーター集会 13:30~ 会場:福祉ひろば
26	木			
27	金		身体にエール♫ 9:30~	
28	土			第40回市長杯争奪球技大会
29	日			にいむら防災フェスティバル2023 会場:松本大学 第1体育館ほか
30	月	視聴覚委員会 19:00~	縁側の日(ひろば開放日) 9:00~16:00	
31	火	館報編集委員会 19:30~	カラオケ元気塾 13:30~	

令和5年11月の予定

日	曜日	公民館	福祉ひろば	地域行事等
1	水		銭太鼓の会 13:30~	
2	木		ひろば祭り準備 13:00~	
3	金	文化祭前日準備		
4	土	新村文化祭・福祉ひろば祭り①		
5	日	新村文化祭・福祉ひろば祭り②		

**保**… 新村地区保健師が在所しています。健康や育児のことなど、お気軽にご相談ください。

新村地区あたらしの郷通信

「新村地区(中学生)防災訓練」(安全安心部会から)

8月30日(水)に「新村地区(中学生)防災訓練」を実施しました。コロナウイルス感染症が5類に移行したことに伴い4年ぶりの実施となりましたが、新村地区から高綱中学校に通学している1~3年生の生徒約50人が参加しました。1,2年生は、消防団第11分団の協力のもと、松本大学周辺の道路にある消火栓2か所を使って「放水訓練」を実施しました。水圧と重さに苦戦しながらも、ホースの筒先と、その後ろでホースを支える担当を交代で担う形で、初期消火の体験をしました。また、3年生は、渚消防署の協力のもと「心肺蘇生法」の講習を新村公民館で受講しました。ダミー人形を使って心臓マッサージを体験する中で、一定のテンポ(1分間に100~200回)と深さ(5センチ程度沈むまで)で、手が胸



の真ん中から離れないように継続することは意外と難しいようで、最初は照れ笑いをしていた生徒も、消防職員の指導を聞きながら真剣に取り組んでいました。

災害はいつ起きるか分かりません。多数の被害が同時に発生する大地震の場合、防災関係機関だけでは対応に限界があります。被害を最小限に抑えるためには、自分自身の災害への対応力を高めること(自助)、地域の皆さんがお互いの力を合わせること(共助)がとても大切です。

今回の体験が防災意識や地域貢献意識を高めるきっかけになればと期待しています。



「いきいき投稿文芸コーナー」(いきいき部会から)

MGプレスの俳句選者で俳人協会会員であられる降旗牛郎先生に、選考・講評をいただきましたのでご紹介します。

【選者推奨作品】

**推奨3** ふんわりと綿毛放浪秋の旅  
上條 誠司

評 何の植物のわた毛か風に乗って飛んでいくのを「綿毛放浪」と言い、それを「秋の旅」と表現しました。人間の生活と比べたら余程過酷な状況に生きる植物に向けてるやさしい目差しが感じられますね。

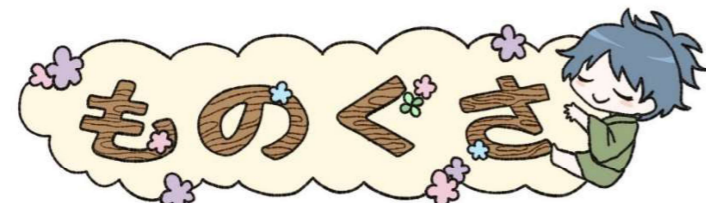
**推奨2** 爽籟やえりもとつめて縁に座し  
宮澤 順子

評 「爽籟(そうらい)は「秋風」の言いかえの季語で、音読みの響きに力がありますね。中七の「えりもとつめて」にその人の気持ちを想像することが出来ます。想像する、それが俳句を読むということですね。

**推奨1** 沈黙を広げ仏間の吾亦紅  
土屋 政世

評 「広げ」の後に切れ(一息入れる)がある中間切れの句です。吾亦紅(われもこう)のいけられた仏間に沈黙が広がっているという情景。どうして沈黙しているのかは読者の想像に任せているわけです。

「あたらしの郷協議会」は誰もが参加できる協議体です。地域づくり活動へのご意見・ご提案をお聞かせください。みんなで、魅力ある新村地区をつくりましょう。  
【連絡先 事務局:新村地区地域づくりセンター内 ☎48-0375】  
※ユニバーサルデザインフォント(UDフォント)を使用しています。



新村公民館の講座や地区のイベント情報を紹介します♪



新村地区福祉ひろば事業推進協議会 ひろば事務局 (電話 48-0373)

あたらしの郷協議会 学びの友部会・いきいき部会

カラダを鍛えてフレイル予防!!~筋肉の観点からフレイル予防について学ぶ~

地域の高齢化が進み、健康面での不安を抱えている方も多いと思います。友人知人と会っても病院通いの話ばかり…。どうすれば健康状態を維持できるのでしょうか？

今回、松本大学から専門の先生方をお呼びして、筋肉の観点からフレイル予防についてご講演いただきます。多くの方々にご参加いただき、ご自身の健康管理について改めて考える機会としていただければ幸いです。

主催 あたらしの郷協議会 学びの友部会・いきいき部会

共催 新村公民館

日時 10月24日(火) 10:00~12:00

会場 新村公民館 大会議室(2階)

講師 松本大学人間健康学部スポーツ健康学科 河野 史倫 教授  
山本 薫 准教授

内容 講演『あなたの筋肉元気ですか?』(河野教授)  
実技『運動器の衰えを防ぐ運動の在り方』(山本准教授)

参加費 無料

定員 30名(先着順)

持ち物 室内用運動靴、タオル ※お茶(ペットボトル500ml)を公民館でご用意します。

申込み 10月20日(金) 申込〆切 新村公民館(48-0375)へお申込みください。

★フレイル…病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと。



新村公民館・あたらしの郷協議会 いきいき部会

アクリル画教室 講師：童画家 松森 清昭 先生

日時 10月17日(火) 13:30~15:30

★文化祭出展用作品をお持ちください。



新規の方は、新村公民館にご連絡ください。継続の方はご連絡不要です。

公民館だよりや公民館情報は市公式ホームページで

随時更新中!ご興味のある方は 新村公民館 で検索!



左記のQRコードを読み取るだけで簡単にアクセスできます。

【10月のふれあい健康教室】

日時 10月12日(木) 9:30~

会場 新村公民館2F大会議室

内容 運動とお薬のおはなし

講師 理学療法士 川村 裕子先生

(一之瀬脳神経外科病院)

薬剤師 青木 英則先生

(つばめ薬局)

健康相談・介護相談あります。

当番は北新中町会です。

※買い物弱者の移動支援策として11:00~11:30の間 駐車場にて出張販売あります。(詳細は回覧にて)各町会の公民館からひろばまで無料送迎タクシー運行中。送迎希望の方は10月6日(金)までにお申し込みください。



【折り紙講座】 申込必要

もみじやキノコを折って秋の色紙を作成します。

見本は福祉ひろばにあります。

日時 ①10月5日(木) 9:30~

②10月19日(木) 9:30~

参加費 100円 持ち物 はさみ



メンズサロン「パティオ・にいむら」

日時 10月10日(火) 13:30~

男性のみなさん!こだわりのコーヒーを味わいに来てください。



♪カラオケ元気塾♪

日時 10月31日(火) 13:30~15:00

みんなで懐かしい歌を歌いましょう!



【出張ふれあい健康教室】

10月3日(火) 9:30~ 山王町会

山王公民館にて

10月11日(水) 13:30~ 南新東町会

本郷集落センターにて

【ひろば喫茶】新村文化祭・福祉ひろば祭にて

日時 11月5日(日) 9:30~

ワッフルとコーヒーまたはワッフルとジュースどちらも100円(数量限定)

【体操教室】

日時 10月18日(水) 10:00~11:00

講師 荒井 真理先生

持ち物 飲み物・タオル



【大人の塗り絵】

日時 10月20日(金) 10:00~12:00

講師 松森 清昭先生



【身体にエール!】

エルダーによる体操・脳トレ

日時 10月27日(金) 9:30~10:30頃

持ち物 飲み物・タオル



【脳活マージャン】

日時 10月18日(水) 13:30~16:30

【健康相談日】

日時 10月16日(月) 9:30~11:00

【エルダー体操】 9:00~9:30

日時 10月6日(金)・25日(水)

【いきいき健康ひろば】会員の皆さんへ

「形態測定・血液検査」神林体育館にて

日時 10月11日(水) 9:00~10:00

「体力測定」神林体育館にて

日時 10月17日(火) 9:00~10:30

【11月のふれあい健康教室】

日時 11月9日(木) 9:30~

会場 新村公民館2F大会議室

内容 松本市出前講座

「賢い患者になるために~上手に医療機関にかかりましょう~」

講師 嶋田 廣子さん

健康相談・介護相談あります。

当番は北新南町会です。

※各町会の公民館からひろばまで無料送迎タクシー運行中。

送迎希望の方は11月2日(木)までにお申し込みください。