

新村地区あたらしの郷通信

日	曜日	公民館	福祉ひろば	地域行事等	
1	金		干支の編みぐるみ① 9:30~ 銭太鼓の会 13:30~15:00		
2	土				
3	日				
4	月	松本大学スマホ講座 10:30~12:00	マーブルの会 9:00~		
5	火	館報編集委員会 19:30~	折り紙の日 9:30~		
6	水	図書入替 9:30~	夢カレンダー 13:30~		
7	木		エルダー体操 9:00~9:30 絵手紙の会 13:30~15:00		
8	金		干支の編みぐるみ② 9:30~ ③13:30~		
9	土				
10	日				
11	月	松本大学スマホ講座 10:30~12:00	リ・ボーンの会 9:30~ ヨガサークル 14:00~16:00		
12	火	押し絵作り教室 13:30~16:00	ひろば食堂 11:30~13:00 パティオ・にいむら 13:30~	胃がん検診 (AM)	
13	水		歩きまじよや 10:00~ 縁側の日(ひろば開放日) 9:00~16:00		
14	木	地区支援企画会議 14:00~ 体協役員理事会 19:30~	ふれあい健康教室 9:30~ 民児協定例会 13:30~	移動販売車 11:00~11:30	
15	金		大人の塗り絵 10:00~		
16	土				
17	日	しめ縄作り教室 10:00~12:00			
18	月	松本大学スマホ講座 10:30~12:00	健康相談日 9:30~11:00 身体にエール 13:30~	保	
19	火	押し絵作り教室(和室) 13:30~16:00 アクリル画教室(大会議室) 13:30~15:30	エルダー体操 9:00~9:30		
20	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~	
21	木		ひよこの会 10:00~ 絵手紙の会 13:30~15:00		
22	金		いきいき健康ひろば 9:30~ カラオケ元気塾 13:30~		
23	土				
24	日				
25	月	松本大学スマホ講座 10:30~12:00	リ・ボーンの会 9:30~		
26	火	館報編集委員会 19:30~	特定健診結果報告 (AM)	歳末警戒巡視 18:45頃	
27	水	お正月生け花教室 10:00~11:30			
28	木				
29	金	令和5年12月29日(金)~令和6年1月3日(水)は年末年始休館です。 令和6年1月1日(月)第49回元旦マラソン 8:30~(新村運動広場)			
30	土				
31	日				

令和6年1月の予定

日	曜日	公民館	福祉ひろば	地域行事等
4	木		縁側の日 9:00~16:00	
5	金		縁側の日 9:00~16:00	
6	土			
7	日			
8	月			

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。

「体を鍛えてフレイル予防~筋肉の観点からフレイル予防」(学びの友部会・いきいき部会から)

10月24日(火)に学びの友部会、いきいき部会と公民館共催による健康教室を行いました。今回は、「体を鍛えてフレイル^{※1}予防」と題して松本大学から人間健康学部スポーツ健康学科の河野史倫教授と山本薫准教授のお二人の先生をお呼びしました。「今どうしたら私たちに必要な筋肉量を維持してフレイル予防が出来るか」を理論と実技の両面から教えていただきました。

前半は、筋肉の専門家である河野先生に「あなたの筋肉元気ですか」という講義をしていただき、筋肉が生成されるメカニズム、骨格筋の加齢変化の現状や骨格筋老化の原因、高齢者に対する運動トレーニングによる効果とリスク等についてお話いただきました。サルコペニア^{※2}、ロコモティブシンドローム^{※3}等に陥る前に私たちが目指す運動の方向性について教えていただきました。



後半は、それを受けて山本先生から「筋トレでめざせ！若返り」と題して、さっそうと歩きたい私たちのために様々な筋トレ及びストレッチ運動をゼミの学生さんも加わり、わかりやすく優しく教えていただきました。椅子を使った簡単な運動ばかりでしたので、困難もなく、体中の大切にしたい筋肉がほぐされ、参加した私たちは気持ちがあっさりし、若返ったような気分になりました。1日10分の貯筋(筋力維持の貯え)が今日からできそうな気持ちになりました。

学びの友部会長 田野口 弘

※1 フレイル:心と体の働きが弱くなること(虚弱)

※2 サルコペニア:筋肉量の減少に伴って筋力や身体機能が低下している状態

※3 ロコモティブシンドローム:加齢による筋力の低下や運動器の障害のため移動機能が低下した状態

「秋の安曇野の旅」(地域振興部会から)

地域振興部会では「繋がるまちづくり」を目指し、その一環として松本大学との交流を後援しています。

今秋も学生と地域、約三十数名が参加した「秋の安曇野の旅」を10月28日催行しました。季節外れの暖かな日、リンゴが赤く色づいた安曇野山麓線をバスは進みます。車中では学生と地域の方の会話が弾み、クイズ問題にも皆楽しんでいました。

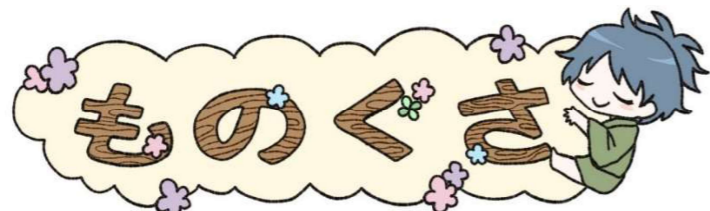
今回は水の大切さを知るため北アルプスの麓、サントリー天然水工場の見学をし、何気なく飲んでいる「水」の起源やペットボトルの製造工程を知ることができました。

その後は大町山岳博物館の見学です。県鳥の雷鳥、県獣のニホンカモシカを間近で見ることが出来る貴重な場所でした。バスレクも大学と地域の「つながり」を担っています。皆様の参加をお待ちしています。

地域振興部会長 日詰 政男



「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♪

第342号
令和5年12月1日
発行 新村公民館
電話 48-0375



福祉ひろば便り

松本市広報 R5-3
令和5年12月1日
No. 350

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)

新村公民館

押し絵作り教室～2024年は辰年です～

- 日時 12月12日(火)・19日(火) 13:30～16:00
- 会場 新村公民館 大会議室(2階) ※19日のみ和室です。
- 講師 降旗 順子 先生
- 参加費 2,000円(材料代) ※定員10名
- 持ち物 はさみ、鉛筆、消しゴム、古タオル、ピンセット(ある方)
- 申込み 12月7日(木)までに新村公民館(48-0375)へ



しめ縄作り教室～日本の伝統文化や古来の習慣を学ぼう～

- 日時 12月17日(日) 10:00～12:00
- 会場 新村公民館 大会議室(2階)
- 講師 土屋 和輝 先生
- 参加費 無料 ※定員10名(小学4年生以上)
- 持ち物 はさみ、カッター
- 申込み 12月15日(金)までに新村公民館(48-0375)へ



お正月の生け花教室～迎春を彩る正月飾りを作しましょう～

- 日時 12月27日(水) 10:00～11:30
- 会場 新村公民館 大会議室(2階)
- 講師 黒木 幸子 先生
- 参加費 2,000円(材料代) ※定員30名
- 持ち物 はさみ、お花を持ち帰る袋
- 申込み 12月21日(木)までに新村公民館へ(48-0375)へ



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 12月19日(火) 13:30～15:30



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！



左記の二次元コードを
読み取るだけで簡単に
アクセスできます。

【12月のふれあい健康教室】

- 日時 12月14日(木) 9:30～
会場 新村公民館2F大会議室
内容 クリスマスコンサート
出演 「新村保育園年長児」
「布野えいじさんとエターナル
エンジェルスのみなさん」



「布野えいじさんとエターナル
エンジェルスのみなさん」

※健康相談・介護相談あります※

当番は北新西町会です。

※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。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12月8日
(金)までにお申し込みください。

【体操教室】

- 日時 12月20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 12月15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 12月18日(月) 13:30～
持ち物 飲み物・タオル



【脳活マーじゃん】

- 日時 12月20日(水) 13:30～16:30

【健康相談日】

- 日時 12月18日(月) 9:30～11:00

【エルダー体操】 9:00～9:30

- 日時 12月7日(木)・19日(火)

【カラオケ元気塾】

- みんなで楽しく歌いましょう♪
日時 12月22日(金) 13:30～

【1月のふれあい健康教室】

- 日時 1月11日(木) 9:30～
会場 新村公民館2F大会議室
内容 「新春お楽しみ会」
スマイルのお二人による手品
ビンゴゲームなど
※健康相談・介護相談あります※
当番は北新東町会です。
※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1月5日(金)まで
にお申し込みください。



ひろば食堂



- 日時 12月12日(火) 11:30～
限定40食なくなり次第終了
大鍋で煮込んだカレーを
無料提供いたします。



食後はパティオ・にいむらのコーヒー付きです。
お一人でも気軽にお越しください。
※混雑時はお待ちいただく場合があります。



☕ マンスロン「パティオ・にいむら」

- 日時 12月12日(火) 13:30～
男性の皆さん！懐かしい音楽と珈琲で
語り合いませんか？



- 【いきいき健康ひろば】会員の皆さんへ「データ転送」
日時 12月22日(金) 9:30～

新村文化祭・福祉ひろば祭りの様子



良いお年を
お迎え下さい