

● 城東地区 ●
1990 世帯
男 1721 人
女 1815 人
合計 3536 人
R6.3.1 現在

**誰でもなれる魅力ある仕事
わが町のユーチューバー**

和泉町一丁目

和泉町一丁目町会に登録者数21万人を超えるYouTuberがいます。ハンドルネーム「セゴリータ3世」さんです。誰でもなれる魅力ある仕事（継続は難しい）YouTuberについて今回インタビューさせていただきました。

① 難しい時間や挑戦

YouTuberは明日がどうなるかわからない仕事で将来の不安が全くないといえは嘘になります。2019年前職の看護師を辞めYouTuberになると決めた時、親や親族から大反対されましたが、一度の人生どうしてもやってみたいだったので妻に話し、無事に快諾。不安定な人生になる事を受入れてくれた妻にも感謝しています。退職し妻の実家である自然豊かな長野県に移住とともにYouTube一本での生活が始まり、毎日動画を投稿

し続ける難しさ、心身共に健康であれば困難は乗り越えられること等、多くを学び何でもやってみたいと結果は分らないと改めて知る事ができました。

② 将来の目標は
1. 2024年に新しいチャンネルの立ち上げ。
2. 登録者数100万人を達成し、金の盾を手にしてみたい。

③ YouTuberとしてのきっかけは
もともと撮影と編集好きで学生時代に友人と自主映画の作製をしていました。2014年に偶然、ヒカキンさんの書籍を読んで、YouTubeなら世界中に自分の動画を配信でき、編集技術をどう評価されるかと思

い投稿を始めました。

④ お気に入りのコンテンツやシリーズは
新商品を発売日に試し公開

**人権・歴史等で学ぶ「楽しさ」
福祉ひろばの「城東シネマ」毎月開催**

月	上映映画	備考
6月	姉妹	ロケ地が松本市
7月	道～白磁の人～	浅川伯教・巧兄弟の物語
8月	超高速!参勤交代	時代劇コメディ
9月	超高速!参勤交代 リターンズ	時代劇コメディ
10月	オケ老人	コメディ映画
11月	奇跡のリンゴ	リンゴ農家の実話を描いた映画
12月	決算!忠臣蔵	赤穂藩士達の時代劇コメディ
1月	マルタの やさしい刺繍	夫に先立たれた 老婦人を描いた映画
2月	人生、いろいろ	葉っぱビジネスの 実話を描いた映画



▶ 人生、いろいろ

◀ 道～白磁の人～

するシリーズが気に入っています。新しい商品で自分の環境がどう変わるか、どんな生活が待っているかを考え、実際に便利な機能を知ると未来を体験している気分になりとても楽しいです。

(和泉町一丁目町会 若井)

よろしければ、ぜひ一度、訪問してみてください。



▲ 編集作業



▲ ふれあい喫茶 (3/2)

早春ふれあいまつり
● 新規地区行事の開催
歌声サロン(カラオケ大会)
ふれあい喫茶・カレーの会・
激安市・子供広場を開催。

日々の生活にうるおいを

フレイル測定と研修会を実施



女鳥羽町会

女鳥羽町会では、12月21日、1月18日の2回にわたって、松本市役所健康づくり課のご指導でフレイル測定と研修会を行い、それぞれ15人程度の参加者がありました。

フレイルとは、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です。要するに介護が必要な状態に近づいている状態ということです。

1回目のフレイル測定で

週1回の百歳体操を継続 町会の活性化を図る 北上横田町

北上横田町町会では、城東1丁目、2丁目、女鳥羽1丁目、2丁目、旭1丁目に居住されている方々から構成されています。松本市の統計では、北上横田町は101世帯となつていますが、町会加入世帯は56世帯で、約55%が加入しています。町会に加入しない(町会から脱退する)理由について

と調べると、以下の理由が考えられるのではないのでしょうか。
①町会の役員や当番などを引き受けたくない。
②会費等の集金や、回覧物・配布物の対応が面倒。
③地区の行事等への(強制)参加したくない。
これ以外にもまだ理由はあると思いますが、どこの町会でも抱えている問題の一つではないでしょうか。
そのような中、町会では住民のみなさんが集まる機会として、公民館で週1回の百歳体操を開催し、現在177回まで続いています。



▲パタカ測定

は、身体状況、歯科口腔、栄養、社会参加についてのアンケートに答え、身体機能評価として血圧、身長、体重、5m歩行の速度、握力、CS30(30秒間の立ち座り回数)、パタカ測定をしました。パタカ測定は、「パ」「タ」「カ」の3つの言葉についてそれぞれ10秒で何回繰り返して発声できるか、「パ、パ、パ、パ、パ」という感じで発声していきます。実際の発声では思ったよりうまく発声できなかったりしました。1秒間での発声回

数をカウントします。測定結果をもとに自分のフレイル点数を数えました。その後、フレイルの予防について解説を聞き、ストレッチやスクワットを行って終了しました。
2回目は研修会ということ

その中で月に1回、百歳体操の時に城西病院から健康運動指導士を招いて、健康体操の指導をしていただいています。この健康体操の指導は2年程続いており、指導を受けた時に1回に1つで良いから体操を覚えてくださいと言われるのが良い刺激になっています。それに健康運動指導士の人柄も関係しているか



◀百歳体操

もしれませんが、楽しい時間を過ごしています。これからも百歳体操と健康体操のどちらも継続していきたいと思ひます。
また、町内公民館が有効活用できないかと、公民館には寄付していただいたピアノや、DVD、漫画本も置いてあり、住民の皆さんが集まれるようになってきます。地域住民の様々な交流により、町会が活発になることが町会未加入の対策の1つになれば良いのかと思ひます。
(北上横田町会 川上)

食事サンプルを見ながら、栄養バランスが取れているか、様々な食材がとれているかなどを点検しました。
休憩を兼ねてストレッチをした後、口の健康チェック、噛む事の効果、歯磨きや舌の汚れの除去など口腔ケアについての話がありました。
口(舌・ほお・唇)の運動としてパタカラ体操、早口言葉、あつぷぷ体操、あちこち体操が紹介され、口の健康が意欲、体力、免疫力の向上、日々の生活にうるおいや生きがいをもたらすことにつながると話をされました。
(女鳥羽町会 高井)



信州ハム工場見学(2/27)

食と生活の安全講座(2/21)



町会対抗ボッチャ大会(2/10)

楽しい俳句講座(1/31)



学ぶ楽しさいっぱい
「歴史・スポーツ・生活」講座