

# 館報 はた



令和6年3月1日現在

世帯数	6,404戸
人口	15,290人
男	7,415人
女	7,875人

## 21区 わいわい笑顔で 出前ふれあい健康教室

冷え込みも厳しい2月2日に、21区の出前ふれあい健康教室が開催されました。

参加者は12名。ずいぶん少ないなあ、と感じる方もいらっしやると思いますが、21区の戸数は28戸と大変小さな町会です。ですから12名はかなり出席率が良いのでは？と私は思います。



まずは身体を温めるために大いなる波田体操！その後はレクリエーション。6チームに分かれてスカットボールや的当てゲーム、ゲームレールを行いました。お気づきの方もいらっしやるかと思いますが、参加者は12名、それで6チームですから、1チーム2名と出番が多く、責任重大です。(笑)

スカットボールでは、高い点数の穴にボールが入る度に歓声が上がります。練習の時は100点にボールが当たったのに、本番では10点ばかりとがっかりするなど、皆さんハイタッチやガッツポーズで喜び合ったり、悔しがったりと大盛り上がりでした。

ゲームの後は、ビデオでこぼろ先生とエルダーイスト体操を行いました。童謡に合わせて指体操をする脳トレです。

## 13区 この2年を振り返って

1年目の昨年度は、猛威を振るったコロナも少し落ち着きだし、公民館行事も何とかスタートすることができました。町内公民館対抗の体育事業はすべて中止でしたが、13区独自の公民館行事は、屋外であること、離れて行うことなどが可能なマレットゴルフだけ再開できました。

続いて2年目の今年度は、コロナも5類に移行され、13区の公民館行事であるマレットゴルフやボウリングも恐る恐るですが、実施することができました。マスクを外せなかつたものの、久しぶりに行事に参加された皆さんには、楽しそうな笑顔が戻ってきました。マレットゴルフではボールを木にぶついたり、ボウリングも久しぶりなのでガーターだったりと、笑い声が絶えませんでした。

また、ソフトボールやバレーボールなどの町内公民館対抗の体育事業にも出場でき、参加していただいた皆さんには日頃の運動不足を解消していただきました。

コロナ禍にはなかった日常が戻ってきたのを感じること

皆さんなかなか上手くできないときは笑ってごまかします。その可笑しさが伝染して、大笑いしながらビデオに合わせ指や手を動かしていました。そうしているうちに終わりの時間も近づき、いよいよゲームの結果発表。得点の高いチームから景品の授与がありました。「まるでオリンピックの授与式みたい」「お菓子じゃなくてビールがいいわ」などといってまた大笑い。21区の皆さんは本当に「きより」が良くて明るいのですねとふれ健スタッフさんからもお墨付きをいただきました。

21区は波田地区の中で一番標高の高い地区であり、松本平を一望できます。そんな素敵な景色をいつも見ているので、おおらかで優しく「きより」の良い人たちが多いのではないのでしょうか。



町内公民館対抗ソフトボール大会

ができるこの1年でした。コロナ禍からコロナ禍明けと、手探り状態のこの2年間の公民館行事でしたが、13区の皆様には色々ご協力いただきました。本当にありがとうございます。



13区の風景

### 子どもの成長しみじみと ダンス教室を通じて

現在、波田公民館でダンス教室であるJeunesse (ジュネッセ)の活動が毎週土曜日に開催されています。年代別で2チームに分かれて活動しており、私の娘は未就学小学校低学年までのチームに所属し、活動しています。

ダンス曲は今流行りのk-popが主であり、先生の独自の考えた振付に子供達も早く踊れるようになるため、レッスンを日々取り組んでいます。

高学年のチームは、スピードと迫力のあるダンスから一体感が生まれ、練習している姿を見るだけでも、つい見惚れてしまう場面もあります。



低学年のチームは、まだダンスを始めたばかりで慣れな

い中でも、先生の動きについていく必死さと、集中力についても驚かされています。



娘は、普段の生活の中でも体が勝手に動いてしまうのか、先生から教わったダンスを踊ったり、自分で思いついたダンスを踊ってみたりと、ダンスが好きでしょうがない姿がよく見られます。「次のダンスいつ？」とよく聞かれますが、早くレッスンに行きたいと思える楽しみな場所ができたのも、親としてはとても嬉しく思っており、いつも楽しく練習を教えて下さる先生方にはとても感謝しています。

現在では次の大会に向けて新しい曲を練習しています。これからどのような姿を見せてくれるのかとても楽しみです。

### 10区 健康増進！歩き方の学校

今年度10区公民館は、コロナによる規制も緩和されたため、健康増進を目的に、室内でもできる「歩き方の学校」を開催しました。

当日は10区に昨年開業された『ポジ◎ラボ』のお二人を講師として迎え、20名程の方にご参加いただきました。

プログラムとしては、ストレッチ・筋力アップ・健康ウォーキングを行いました。



ストレッチは、肩まわしや首を左右、上下に動かし、リラクセスを目的に行いました。筋力アップは、タオルを左右の手で持ち、講師の方の動きに合わせて体を動かしました。同じように動かしつつも、頭と体が一緒につ

いていってしまい、私にとっでは少し大変でした。

健康ウォーキングでは、猫背で前かがみになっている姿勢の方が多くということ、それらを改善するために、お腹を引っ込めて、足は踵から先におろすように歩くと印象が良くなると学びました。

また、運動の間に休憩をはさみ、お茶を飲みながら参加された方々と講師の方が、談笑されている場面も見受けられました。

今後も地区も皆さんの健康増進と交流ができる行事として開催できればと思います。今回ご協力いただいた講師の先生方ありがとうございました。



コロナ禍明け以降、松本でも海外からの観光客の姿をよく

目にするようになりました。政府の発表では、昨年12月までの訪日外国人旅行者数は2500万人を超え、訪日外国人消費額は過去最高の53兆円に達したとのこと。松本も待ルーツと呼ばれる、高山、白川郷、金沢へ至るルートの一部となり、多くの外国人旅行者を迎えています。

特に欧米系の方はウォーキング好きな方が多く、上高地や中山道は人気の観光地です。波田地区は残念ながら、外国人が立ち寄るような特別な景勝地はありませんが、アルピコ交通が通る上高地への玄関口です。2023年夏の新聞に、上高地に訪れた外国人観光客へのインタビュー記事が掲載されましたが、多くの方が上高地から見渡せる穂高連峰の山並みや、梓川の清流にひきつけられているようです。我々が直接もてなす機会は少ないですが、今のこのきれいな環境を後世に残していく努力を続けることは、間接的でもすぐに取り組める「おもてなし」になるのかもしれない。