



コーヒーを飲みながら交流

青空サロン「さとカフェ」は、地域でのコミュニティづくりが目的です。家の中に閉じこもりがちの高齢者が外に出て、散歩途中に休憩したり、おしゃべりしたりできるような場所を作りたい。また、新型コロナウイルスで希薄になってしまった近所付き合いの再開や、開始にもつなげばとの想いから準備を進め、令和四年十一月に第一回目

青空サロン「さとカフェ」 つなごろう会の活動

里山辺地区生活支援員

野澤 好子

を開催することができました。

町会公民館広場や、隣接の公園をメインに使わせていただき開催しました。好きな時に来て、好きなだけいられる「さとカフェ」は、気軽に立ち寄れると好評です。屋外だけでなく、高齢者の方には公民館の中も使ったゆっくりと過ごしていただきました。

「さとカフェ」は、住民有志で活動している「つなごろう会」が主催しています。開催希望のあった場所に行き、美味しいコーヒー等を提供して会話をを楽しむ場づくりをしています。

「つなごろう会」は令和二年に発足し、東部地域包括支援センターと地区生活支援員がコーディネートをして、定期的に集まって「地域にあったらいいな」と思うことや「地域のためになること」を形にしようと活動し

福祉さとやまべ

発行 松本市社会福祉協議会 里山辺支会
編集 福祉さとやまべ編集委員会
印刷 藤原印刷株式会社

ています。メンバーは二十名程で、高齢者の散歩支援をしたり、散歩途中に休憩する等の、誰でも使えるコミュニティイベントを手作りして設置したりしました。五月には、林町会にある桂重英美術館をお借りし開催しました。町会公民館以外の開催は初めてでしたが、絵画の鑑賞をしながら多くの方がおしゃべりを楽しみました。フルートの生演奏や、全員で「ふるさと」を歌うなど、参加された方はもちろん「つなごろう会」のメンバーも楽しむことができました。今年度はメンバー自身が楽しみ、多くの皆さんとのふれあいを持ち、活動の幅がさらに広がっていかばと思っています。

「さとカフェ」の開催は町会回覧等で周知していますので、ぜひご参加ください。また、開催場所も募集しています。

美味しいコーヒーとおしゃべりで、楽しい時間を過ごしませんか。



美しい薄川の流れ

美しい 峰より流れる 薄川

松本平にとって、東の薄川と西の梓川は有史以来のとても大切な存在です。ここに古来より『山家（やまべ）』の名称が日本史に残されてきた所以があると私は思います。四季を通じて、恵みと癒しを松本平の民にもたらしている薄川はとても大きな存在です。古代の人々もこの美しい流れと共に、優しく包みこんでくれるような穏やかな美ヶ原の峰を眺めて癒されていたことでしょう。そして、山辺の人々はこの恵みをもたらししてくれる薄川を崇め、須々岐水神社を（水神様）として祠つてきたのです。これからもきつと守られていくことでしょう。

「里山辺かるた」

よもやま話 ③9

松本平の生命線

薄川の流れ

松本市地域文化財連絡協議会

副会長 小岩井 俊忠

保健師駐在化についての 思いと地区の健康課題

里山辺地区担当保健師
草間 華織

今年度から、里山辺地区地域づくりセンターに保健師が駐在することになりました。今までよりも、地区を拠点に仕事することになり、皆さんとも会う機会が増え、とても嬉しく思います。センターにお越しの際は、ぜひ声をかけてください。

ところで皆さんは、保健師はどんな仕事をしているかご存知ですか？一言で表すと「地域の健康づくりをお手伝い」する仕事です。具体的には、お子さんの発育や発達に関するご相談、生活習慣の改善方法や、気になる症状のご相談、地区や町会へ健康情報のお届け等を行っています。

みなさんが、健康に元気で過ごせるように、健康づくりのお手伝いができたら嬉しいです。心配事やお悩みがあれば、ぜひ保健師までご相談ください。

魅力溢れる里山辺地区ですが、保健師として気になる健康課題があります。それは、血糖値高めの方が増加している状況です。今は自覚症状がなくても、体の中で血管は少しずつダメージを



健康相談いつでもどうぞ！

受けています。この状態が続くと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病性腎症など命に係わる病気に罹ってしまう恐れがあります。そのようにならないために、まずは年に一度の健康診断を受診し、ご自身の体の状態を知るところから始めましょう。そのうえで、日々の食生活や運動習慣を見直し、健康情報は知っていても、一人で改善することがなかなか難しい方もいるかもしれません。そんな時は、公民館や福祉ひろばで開催している「週一ウォーク」や「さと健」、「ふれあい健康教室」などに参加してみてもいかがでしょうか。仲間と一緒に、行くことで楽しく継続ができ、いつの間にか健康になっていくと思います。それだけではなく、地区も更に元気になっていくと思います。ぜひ、地域で開催している様々なイベントに参加し、一緒に健康づくりをしていきま

しょう。

楽しい「福祉ひろば」 を目指して

福祉ひろばコーディネーター
濱田まなみ

四月より里山辺地区福祉ひろばのコーディネーターを務めています。

三年にわたるコロナ禍で、人と人が集うことや、密接なコミュニケーションをとることなど行動を制限され、私たちの心身に大きな変化が生じています。そのため、福祉ひろばも事業を中止にする、あるいは縮小することを余儀なくされました。しかし、今年五月八日以降は新型コロナウイルスへの対応が変わり、ひろば事業も活発になってきています。

ひろばには、皆さんが元気になったり、健康になったり、仲良くなったりするための企画が沢山あります。毎月の閲覧板にある「ひろばだより」をご覧ください。

たとえば月一度開催される「ふれあい健康教室」はいかがですか。お友達を誘って、あるいはおひとり、毎月異なる催しを楽しみましょう。お茶会も始まりました。お茶やお菓子を

頂きながらおしゃべりも楽しめます。

コロナ禍で疎遠にならざるを得なかった人間関係や体力回復のお手伝いできたなら幸いです。皆様のご意見を伺いながらお子様から高齢の方々の笑いあふれる福祉ひろばができたと思っています。



ふれあい健康教室で楽しく脳トレ

編集後記

令和五年度の編集委員は次の通りです。

委員長(町会連合会) 篠田 洋一
民生・児童委員会 山田 克美
こども会育成会 矢崎 基
日赤奉仕団福祉部 東 由香利
ボランティア部会 常盤井育子