



健康な暮らしに光を!

ぴっぴ教室(全11回)

・・・知って安心これからの知恵・・・

共催 長野市地域包括支援センター 若槻ホーム健康部会

※運動の際は、水分と汗拭きタオルのご準備をして、動きやすい服装でご参加ください。
 ※9月は「介護の集い」との合同開催となります。期日、場所が変更になりますので、ご注意ください。

◆場所 若槻コミュニティセンター 大会議室

◆時間 10時～11時30分

回	日程	内容
5	8月22日(水)	「ヨガ風ストレッチ体操で全身リフレッシュ」 ～腹式呼吸を使いながら全身を動かしましょう～ 講師 リハビリデイサービス nagomi 岡宮一貴 先生 ◆場所 若槻コミュニティセンター大会議室
6	9月13日(木)	「いざという時のために！」 介護用品の紹介と紙オムツの当て方について 講師 福祉用具相談員 ネピアアテンダーカウンセラー ◆場所 若槻コミュニティセンター三登山ホール

おいしく食べて、ロコモ予防！健康食講座

今回は、運動機能低下(ロコモシンドローム)予防のために、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKに注目した簡単レシピです。将来介護が必要にならないよう、日々の食事に取り入れましょう。皆さまの参加をお待ちしています。

★今回のメニュー★
 鮭のムニエル～ゆずこしょうマヨ～
 スナッペンどうのごまチーズあえ
 小松菜の梅納豆あえ
 野菜スープ



日時 9月21日(金) 午前9時30分～午後1時
 受付 午前9時～
 場所 若槻コミュニティセンター 料理教室
 定員 20名
 参加費 無料
 講師 栄養士、若槻地区食生活改善推進協議会
 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
 申込み 若槻公民館 電話 295-3355
 締切り 9月14日(金)
 主催 健康部会
 協力 若槻公民館

郷土の歴史講演会(第22回)

郷土の誇り 桜井土音

若槻郷土史研究会

その俳句と人生

若槻東条に生まれた桜井土音は、大正から昭和の半ばにかけ、「土の俳人」として全国的に知られる存在でした。土を耕し、米を作る農の営みの苦勞と喜びを大胆な言葉遣いで切り取って見せる作風が、高い評価を獲得したのです。

しかし今日、ごく身近なところで、これほど誇れる人材に恵まれていたことを私達が十分に承知しているとは言えません。地域の歴史、先人の業績に目を向けることは、同時に私達が今ここに生きている意味を改めて考えさせてくれます。

明治・大正・昭和三代にわたって俳壇をリードした俳人高浜虚子。虚子を師と仰いだ土音。この二人の関わりを中心に「その俳句と人生」を見つめていきます。

物もカネもヒトも中央にばかり流出し、地方が廃れていく時代です。地域の再生は、何よりも生まれ育ったふるさとを誇りとする次の世代を育む過程にあるのではないのでしょうか。皆さんともども想いを巡らせてみましょう。(講師記)



桜井土音さん



蚊里田神社境内に建てられた句碑



昭和32年5月3日 除幕式に訪れた大勢の県内外の人々

記
 日時 平成30年9月14日(金) 午前10時～12時
 場所 若槻コミュニティセンター 体育館
 講師 花嶋 義春 氏
 静岡県出身 東北大学卒 信濃毎日新聞社入社。77年論説委員。80年からコラム「斜面」を25年間担当。05年常務取締役論説主幹を退任。著書には「生きるって素晴らしい」「詩歌でたどる塩・人・道の物語」ほか
 資料代 300円(ただし会員は無料)
 その他 講演の後、東条地区の皆さんに「土音さんの想い出話」など語っていただきます。
 問合せ先 若槻郷土史研究会 会長 金子 弘
 TEL 244-7566