

## 若槻地域福祉大会の開催

今年も、若槻地域福祉大会を開催いたします。

各地区の正副区長、民生児童委員、福祉推進員、健康委員、ボランティアグループの皆さんにお集りいただき、サロン活動やはつらつ体操等々、幅広い福祉活動の発表と意見交換を行うことで、各地区の福祉活動を共有し、若槻地区での福祉活動の活性化につなげたいと考えております。皆さんのご参加をお待ちしています。

日時 平成 31 年 2 月 9 日 (土) 午後 1 時 30 分～  
場所 檀田地区センター (駐車場がありません)  
(福祉部会)



▲昨年の様子  
(脳トレ等の講習)

◀昨年の活動発表  
(パネル展示)

## 運動自主活動グループで「はつらつわかつき」

身体を若々しく保つ「運動 (ストレッチング・筋力トレーニング)」と脳を活性化させる「脳トレ」を中心に、歩いて通えるお近くの公民館などで活動しています。

★日常の生活動作を安心してできるように、『足腰の筋力』『柔軟性』を維持しましょう！

◀ 例えばこんな動作 ▶

- 転ぶ心配なく歩ける
- 湯船がまたげる
- 玄関先などの段差を昇り降りできる
- 立ったり座ったりを安定してできる



寒い時こそ集まって体操！  
(田中はつらつクラブ)



冬真ただ中!  
体動かしていますか?

### 【若槻地区活動グループ】

♪吉はつらつクラブ	火曜日	9:30~11:00	吉集会所
♪稲田はつらつクラブ	金曜日	9:30~11:00	稲田公民館
♪若槻東条らくらくクラブ	木曜日	9:30~11:00	東条会館
♪南原ハッピー会	木曜日	13:30~15:30	南原集会所(稲田)
♪東徳間はつらつ	月曜日	10:00~11:30	東徳間会館
♪徳間はつらつクラブ	火曜日	10:00~11:30	徳間会館
♪檀田はつらつクラブ	火曜日	9:30~11:00	檀田公民館
♪うわのはつらつクラブ	火曜日	9:30~11:00	上野公民館
♪田中はつらつクラブ	水曜日	10:00~11:30	田中公民館

(現在8地区9グループ)

お問い合わせ お近くの福祉推進員・健康委員へ、または  
若槻地区住民自治協議会 (コミわか) 第2ボランティア室  
地域福祉ワーカー 宮澤由枝 宮澤たまみ

☎295-9550 (平日 午前9時~午後5時)

## 第5回自然観察会 バードウォッチングを行ないました。

癒しの森とも言われる昭和の森公園で 11 月 18 日 (日) に第 5 回自然観察会バードウォッチングが開催されました。

講師に日本野鳥の会会員、県自然観察インストラクターの羽田収先生をお迎えし、鳥、植物、樹木について探索路を散歩しながら説明して頂きました。

まず、市民プールにはカルガモが 10 羽列を作り泳いでいました。更に南斜面の森に入り、この日は夜露が降りなかったためか、参加者 22 名の落葉を踏む音の方が大きく、鳥の鳴声は耳を済まさない聞こえない時もありました。道端には多年生のシダで花藪が群生し、中心の穂が垂直に伸び凛凛しかったです。続いて北斜面の探索路に進み鳴声のする木の上に双眼鏡を向けると人の気配で鳥は移動してしま



参加者 集合写真

い、観察はできませんでした。先生にキツツキ科の鳥の木の捉まり方等を図で説明して頂き、シジュウカラ、ヒヨドリ、アオゲラ等、今回は 14 種類の鳴声を聞く事ができました。

散策後、大村先生からは「昭和の森公園は、昭和天皇御在位 60 周年記念事業と長野市制 90 周年事業と併せて開設された、特別な公園で自然のまま森を取り込んでいるところが他の公園と大きな違いです」と説明して頂き、若槻は恵まれた公園があり、自然の宝庫だと思いました。

(自然環境部会)



観察風景