



健康な暮らしに **ぴっかぴ教室(全11回)**

光を! . . . 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

◆場所 若槻コミュニティセンター 大会議室

◆時間 午前10時～午前11時30分

※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。

回	日程	内容
第5回	8月28日(水)	「音楽療法で健康を！」 ♪音楽療法で心・体・脳の健康を維持しましょう♪ 講師 NPO 法人 長野音楽療法研究所 室川裕子先生
第6回	9月25日(水)	「お腹周りを中心に効果的に全身を動かし筋力アップを目指しましょう」 講師 インストラクター SHIGE 先生

地域交通安全防犯教室 (報告)

地域交通安全防犯教室が、6月11、13、14、17日の4日間にわたり各地区で開催されました。

若槻大通り交番の警察官と、交通安全教育支援センターの方々の講話がありました。夜間の交通事故防止対策の一つとして、実際に靴の側面に反射材を付けて自分の存在を運転者に知らせる方法を教えていただきました。また、自転車の運転には十分な脚力・握力と、視野を広くとり、しっかりと安全確認が必要なこと等々、交通事故に遭遇しないよう常に認知・判断・行動を自覚しながら生活することが大切です。この他に、飲酒運転は絶対にしないこと、特殊詐欺を未然に防ぐための注意点などもお聞きしました。

毎年開催されている本教室に多くの住民の方々が参加することで、普段の生活を見直し、地域全体の交通安全のためになるのではないかと感じました。(交通安全部会)



ふれあいの旅「金沢、片山津温泉」

6月9日(日)から10日(月)にかけ、若槻地区ふれあいの旅を実施しました。今年は旅行費用抑制の要望にお応えし、日曜日、月曜日の一泊二日の旅程でした。参加者はバス2台、総勢67名でした。



安宅の閑跡

雨が心配でしたが、1日目は降ったり止んだりの天候で、見学の際には幸いにも、雨は降りませんでした。尾崎かまぼこ館、ますのすし本舗 源、国宝瑞龍寺、九谷満月を巡ってきました。昼食に富山名物のますずしをいただき、高岡の国宝瑞龍寺では住職が巧みな話術でわかりやすく寺の歴史を説明してくださいました。境内のお参りと散歩を楽しんだあと、九谷焼を見学し、片山津温泉のホテルに到着。夜は参加者全員での懇親会を行い、交流を深めました。



国宝 瑞龍寺



金沢 ひがし茶屋街

2日目の天候は残念ながら雨の一日となってしまいました。安宅閑跡では安宅住吉神社の方の楽しい口上に聞き入りました。その後、金沢に向かい、ひがし茶屋街、兼六園、近江町市場を廻り、帰路につき、2日間のバス旅を、無事に終えることができました。

このふれあいの旅が、皆さまの明日への活力を得ることにお役に立てることができたならば、役員としてはうれしい限りです。ご参加ありがとうございました。

(公民館部会)

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。

6月に各区・自治会の福祉健康部役員やグループの代表の方などを対象にした「はつらつ応援隊養成講座」を開催し、活動の目的や必要性、体操&脳トレについて受講しました。

詳しくはお住まいの区・自治会の福祉推進員・健康委員までお問い合わせください。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)

【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)