

おうちでも

一人でも

集まらなくとも、週に一度の「はつらつ体操」！

コロナウイルス感染拡大防止対策のため、お近くの公民館で開催していた体操グループも現在お休み中。そんな中、皆さん運動不足になっていませんか。次に集まるときのために、長野市が作成した「これだけは続けてみよう！自宅トレ」を参考に体を動かす習慣を継続していきましょう。

毎日 ストレッチ・バランス



- ・太ももの裏側を伸ばす
- ・ふくらはぎを伸ばす
- ・開眼片足立ち



[ご参考]ホームページで見られるものです。

①長野市はつらつ体操の関連情報

<https://www.city.nagano.nagano.jp/soshiki/houkatsucare/405055.html>

②免疫力アップ！血行促進！どこでも簡単ストレッチ

<https://www.youtube.com/watch?v=hIU0v3TJuyY>

3日に1度 筋力トレーニング

- ・イスからの立ち上がり(1/4スクワット)
- ・ヘそのぞき腹筋



※資料が必要な方はお問い合わせください。



【問い合わせ先】

若槻地区住民自治協議会(コミわか)

若槻第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9時~17時)

令和2年度：若槻自然遺産活用事業

カタクリの山千寺で春を迎えました

－第1回自然遺産散歩会報告－

早春の穏やかな日差しに恵まれた4月11日(土)、山千寺史跡保存会大村会長の案内で、可憐なカタクリの姿を追って山千寺境内を散策しました。

歴代住職の墓標と五輪塔、トレッキングコース沿い等、5ヶ所の群生地を巡りました。ごく僅かな環境の違いであでやかに花開いている所があるかと思えば、まだ固い蕾をうなだれている所もあり、その差に自然の微妙な仕組みを見せられました。弁天清水の前では、

「もののふの 八十娘女らが汲みまがう 寺井のうえの
堅香子(カタクリ)の花」

(大勢の乙女達が水を汲みに集まっているこのお寺の井戸(湧水)の
周りの山肌にはなんと沢山のカタクリの花が咲き誇っている事よ)

という万葉集に載る“カタクリを歌った唯一の歌”が紹介されました。よみ人は万葉集の編集者の一人でもある大伴家持で



境内に咲き誇る「春の妖精」カタクリの花



弁天清水のほとりで万葉の歌を詠む

都から越の国の守に任せられて現在の富山県高岡市に赴任していた折、天平勝宝2年3月(西暦750年4月中旬)、おそらく初めて出会ったカタクリに感動して其の時の情景を歌った一首とのこと。山千寺の「井戸」である弁天清水とその周辺のカタクリ群生の状況・霧囲気、また時期が、まさにこの歌にそっくりと感じるものがありました。実生から花が咲くまでに7、8年かかること、早春の1ヶ月少々の間しか地上に姿を現さないこと、種子の散布と繁殖にアリが関わっていることのほか、名前の由来や方言としての呼び名など、カタクリについての大村会長の話に、予定の2時間があつと云う間に過ぎていまいした。

尚、これからは境内の笹藪を刈り払い、スギの落ち葉や枯れ枝に埋もれた地面を清掃してもっとたくさんのカタクリが咲くようになしたいとの保存会の夢もかたられました。(自然環境部会)

令和2年度ホタルウィークの中止について

新型コロナウイルス感染が長野市でも発生しており、様々な状況を考慮して「6月下旬から7月上旬に予定していたホタルウィーク」を中止します。

若槻以外からの来訪者が多い、ホタルウィークを実施するにあたり、遊歩道の整備や土京川周辺の草刈りなどを5月から始めており、これらの準備にも支障があることもあり、早めのお知らせとなりました。

尚、今年は遊歩道等の整備をしないため、夜に現場に近づくのは危険です。どうかホタル観賞は来年の楽しみにとっておいて頂きたいと存じます。実行委員会としては、看板設置や当日の入口での中止案内などは行う予定で検討しています。

ホタル学習会中止のお知らせ

上記決定に合わせ、6月2日(火)、6月15日(月)に予定していたホタル学習会も中止します。

環境部自然環境部会 令和2年度ホタルウィーク実行委員会



ぴっかり教室 (全11回)

回	日 程	内 容
3	6月24日(水)	新型コロナウイルス感染防止のため中止します
4	7月22日(水)	実施については未定です。(コミわか広場6月号にてお知らせします)

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 10時~11時30分

