

**防災部会の報告**

## 防災部会研修会の開催

6月16日(水)若槻コミュニティセンターで防災部会研修会を開催し、防災部会や自主防災会長(区長)ら40名の参加がありました。

安全防災行動計画の策定や行動マニュアルを作成するための事前学習で、市危機管理防災課永井補佐、若槻分署松木署長を迎えての出前講座。

この研修会を基に、実践で役立つマニュアルを作成します。



責任ある立場のためか真剣に聞きメモをとる

**健康部会の報告**

## 60歳から始めよう認知症予防講座



リズムにのって心もランランラン

8月20日(金)若槻コミュニティセンターで脳の活性化によいとされる音楽療法講座を開催し、40名の参加がありました。

長野音楽療法研究会の室川裕子先生の指導で、皆さんが知っている夏の歌をたっぷりと歌いました。

大勢の人々と歌うと自然と大きな声も出せませす。歌うことは悲しみや喜びの感情がわいて、心を癒すばかりではなく、呼吸を盛んにして酸素をいっぱい脳に送り、脳の働きを高めて内臓にもよいそうです。

鳴子やタンバリンでリズムを取ったり、二手にわかれて掛け合ったりもしました。

音楽がもたらす効果を体験でき、終わった後は心地よいシャワーを浴びたような感じでした。

**福祉部会の報告**

## 男性の料理教室開催

7月13日(火)開催した「男性の料理教室」に24名の男性が参加しました。

若槻食生活改善推進協議会による栄養バランスに関する学習の後、「手打ちそば」をメインに「豆腐の豚ロール巻」など4品に取り組みました。調理は和やかな雰囲気が進み、参加者からは「ぜひ次回も参加したい」「たまには妻の手伝いをしたい」「そば打ちに磨きをかけ皆さんを招待したい」など頼もしい感想が聞かれました。



おぼつかない手付きで男の料理

## 社会を明るくする運動



市立長野高校音楽部の合唱

7月24日(土)若槻コミュニティセンターにおいて、「社会を明るくする運動若槻地区住民集会」を開催し、130名の参加がありました。

法務省が主唱する犯罪のない明るい社会を築くための運動を効果的に推進するために行うものです。

この集会では、小中高生の作文発表、市立長野高校音楽部による合唱、保護司竹内哲(あきら)さんによる講演を聴きました。

「本物を知って社会を明るくしよう」を演題に正しいものの区別や慈悲心について、自分を見つめなおす機会ができました。