

コミわか 土曜朝市 お花市を開催しました

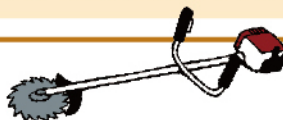
コミわか土曜朝市では、お盆に合わせ8月11日(火・祝)に「お花市」を開催しました。

店頭には迎え盆用のお花が並び、大勢のお客さんが買い求めていました。また「もも」や「ワッサー」「もろこし」などが店頭に並び、「りんご」も出始め早秋を感じさせる品ぞろえとなりました。北部中学校の生徒さん2名もボランティアで参加していただきました。

朝市は、9月以降も毎週土曜日8時30分からファミリーマート若槻大通り店駐車場にて開催します。新鮮な野菜・果物、豆腐や洋菓子、めだかなどを販売しています。秋の味覚も充実していきますので、ご近所お誘いの上ご来店ください。また、第4土曜日はクラフトも出店しますのでご利用ください。(コミわか土曜朝市の会)



若槻城跡整備の活動報告



7月16日(木)、若槻地区城跡保存顕彰会メンバーによる若槻山城跡の草刈りを行いました。城跡保存顕彰会は前年度の区長(今年は令和7年度の区長)を中心に組織され、毎年若槻山城跡維持管理のため草刈りを行っています。

6時半にコミュニティセンターを出発し、林道の山城跡登り口(トレッキングコース)から刈払い機を背負い山道を500メートルほど登ると雑草に覆われた五の郭が出現します。そこから50メートル登ると主郭に到着しました。毎年この時期に整備を行っており、今年は主郭と四の郭の整備。二手に分かれて1時間ほど草刈りを行い、しっかりと汗を流しました。

…若槻山城跡とは… 長野市指定文化財(市指定記念物)であり、1400年代(室町時代初期)に、ふもとの若槻里城(若槻団地:里城公園)とともに築城されたものと考えられています。若槻山城の史跡は、他に番所跡、堂沢出城跡などもあり、三登山トレッキングコースにもなっています。興味のある方は一度訪れてみてはいかがでしょうか。

(若槻地区城跡保存顕彰会)



健康食講座を開催しました

7月24日(金) 吉田保健センターの保健師さん、管理栄養士さんによる健康食講座が開催されました。食生活改善推進協議会の方をはじめ、30名を超える参加者で外の暑さに負けない熱気を感じました。

はじめに全員の握力と血管年齢を測定し、筋肉量と血管の老化度を確認。加齢などによる筋力低下がないか、ふくらはぎの指輪っかテストを行い、タンパク質摂取を意識したバランスの良い食事の大切さや、1日に必要なタンパク質と野菜の摂取量を、カットした野菜を見本にわかりやすく説明していただきました。加齢とともに筋肉量は低下していきます。運動+タンパク質の摂取で筋力低下を予防し健康寿命を延ばしていきましょう。

(健康部会)



ただ今握力測定中!!

広告