

公民館部会の報告

新年祝賀会の開催

若槻地区恒例の新年祝賀会は、1月3日(月)、コミュニティセンターで行われました。参加者は昨年と同数の196名でした。

本年からは完全にコミわか主催の体制となり、区長部と教育文化部による実行委員会を編成し進められました。消防団若槻分団音楽隊によるラッパ吹奏で開幕し、上野地区神楽保存会による獅子舞も披露されました。祝宴ではお互いに「おめでとう」「今年もよろしく」と言葉を交わし新春を祝いました。



体育館に響き渡るラッパ吹奏で開幕

成人式の開催

若槻地区も参加している長野市立公民館八館合同成人式は、1月9日(日)、長野市民会館で行われました。好天に恵まれ色とりどりの衣装で着飾った新成人1135名が参加。若槻地区158名が出席し旧友や恩師たちと互いに親交を深め新たな門出を祝いました。

この3月末で閉館する市民会館での最後の成人式となりましたが、思い出深い一日となったことでしょう。来年は、会場をホクト文化ホールに移して開催する予定です。

	若槻地区			総 数		
	男	女	計	男	女	計
対象者数	101	92	193	721	646	1,367
出席者数	76	82	158	582	553	1,135
出席率(%)	75.2	89.1	81.9	70.0	73.5	71.6



福祉健康部の報告

男性の料理教室



好評の「男性の料理教室」

12月17日(金)、コミュニティセンターで男性の料理教室を開催し、26名の参加がありました。

今回のメニューは、おふくろの味「ぶっこみ」と「鮭のホイル焼き」、デザートに「フルーツきんとん」の三種類。慣れない手つきで一所懸命挑戦しました。

参加者からは、「野菜のうまみがでて自分でもびっくりするほど美味しくできた」「孫に作って食べさせてやりたい」「料理の魅力が、ちょっと分かったような気がする」。料理教室の名前が「おじいちゃんの料理教室」から「男性の料理教室」に変わって参加しやすくなったと大好評でした。

第2回健康づくり講座が開かれる

2月2日(水)、コミュニティセンターで健康部会主催により、「たかが運動、されど運動、健康寿命をのばすために」と題して、藤沢謙一郎先生(信大名誉教授)の講演会を開き、31名の参加がありました。

講演の要点は、①子どもにとって運動は健康の入口、知恵の入口、社会性の入口。②大人にとってはストレス社会を生き抜くうえで、心と体の適応力のために全身運動が欠かすことのできない要素。③加齢とともに体も変化し、けがや事故の危険も潜在していること。無理なく毎日少しでも歩く有酸素運動が3カ月で大きな効果をもたらす。

「いち(一日一回大笑い)、じゅう(10人と会う)、ひゃく(毎日100回深呼吸)、せん(1000字書く)、まん(一日1万歩)」など、ユーモアを交えて話され、頑張れそうな気持ちにさせられた講演でした。