

健康部会の報告

脳と身体トレーニング



ストレッチ体操で体もポカポカ

12月7日(水)、若槻コミュニティセンターで、長野市地域包括支援センター(若槻ホーム)渡邊正樹先生他3名の先生をお迎えし、健康づくり講座を開催しました。

内容は、脳トレーニングと転倒予防体操について、実際に体を動かしながら指導していただきました。体の部位ごとに、どこの筋肉を動かしているのか説明をいただきながらの実践で、とてもわかりやすく、あっという間に時間が過ぎてしまいました。また、1週間に3日実践すれば効果があるというお話もためになりました。

参加者は30名で、男女の割合が半々。男女を問わず健康に関心を持ち、実践に取り組む姿が伝わり、今後も企画していきたいと思えます。

教育文化部の報告

男女共同参画セミナー

11月26日(土)、若槻コミュニティセンターで男女共同参画セミナーが開催され、区長部、教育文化部など大勢の方が参加しました。

セミナーでは糟谷青少年部会長が講師を務めました。「共に生きやすい社会を目指して」を演題に一人の女性として自分が体験してきた教員・学校長時代のことを中心に話されました。糟谷先生が赴任した当時は男性中心の職場がほとんど。そんな中、教員を続けてこられたのは、周囲の理解と協力、とりわけパートナーの支えや家族の理解が大きな力になったことなどを自らの体験に基づいて講演されました。

男女共同参画とは、「男女が社会の対等な構成員として、自らの意思によって、社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ共に責任を担うべき社会」のことを指しています。

糟谷先生が歩んできた道のりが、そのまま男女共同参画社会へとつながる素晴らしい講演会でした。

ふるさと史跡めぐり — 吉古墳群 —

秋も深まった10月30日(日)、ふるさと史跡めぐりが行われました。当日は朝から小雨模様でしたが、約60名に参加していただきました。

吉の三登山トレッキングコースの駐車場に集合し、オリエンテーションの後出発。説明を聞きながら隈取川、新池、弁天池を經由し、山中へ。資料によると80カ所位の古墳があったとのことですが、道なき道を進み、約10カ所の古墳を見て廻りました。

その後、浄泉寺跡に立ち寄り吉集会場へ。集会場では善光寺地震によって発生した吉の土石流の惨事の説明を聞きました。



熱心に学ぶ、吉古墳