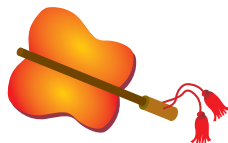


第5回 若槻子ども相撲大会が開催されました

5月25日(日)に蚊里田八幡宮・相撲場において、恒例となりました「第五回若槻子ども相撲大会」が開催されました。当日は天候にも恵まれ、絶好の相撲日和の中、93名の小学生が参加して、一組一組の熱い戦いが繰り広げられました。

中でも小学生5・6年女子の部では、拮抗した戦いにより三度の水入りが起きる白熱した戦いとなりました。この取組みには特別に敢闘賞が送られました。

試合結果は以下の通りです。



小学生1・2年混合の部
小学生3・4年男子の部
小学生3・4年女子の部
小学生5・6年男子の部
小学生5・6年女子の部
敢闘賞

優勝	準優勝	第3位
鈴木 陽仁	金子 健人	大田 麗美
鈴木 智晴	大川 怜音	山岸 怜央
神津 咲季	矢島 冴子	宮腰 歩
小林 壘	田中 大貴	金子 渉
碓井 滯	原山 舞	平林 未羽
碓井 滯	小林 由奈	

(青少年部会)

自然観察会を行いました！

5月17日(土)、昭和の森公園において、本年度第1回目の自然観察会を行いました。講師はNPO法人長野市環境緑化協力会よりお二人の樹木医をお迎えし、47名の参加者と共に園内の遊歩道を散策し、様々な植物の生態について説明をいただきました。

桜が根元に散らした花びらの効能、サルの腰掛けと木の病状、松の育て方など、いろいろな勉強をしました。

観察会後半の「キノコの原木づくり」で使用した駒打ち用原木(クヌギ、ナラ)は、園内の自然環境維持・保全のために行なった雑木林の間伐材で、資源の有効利用とのことでした。

今回の観察会では、植物の生態について新たな発見もあり、楽しく自然に親しむことができました。(自然活用部会)



樹木医を囲み熱心に聞き入る参加者

体づくり健康ウォーキング

6月5日(木)、健康ウォーキングの集いを開催しました。

前日までの真夏並みの暑さは収まりましたが、今にも降り出しそうな空模様にて、行き先を昭和の森から蚊里田神社に変更しました。沿道の咲き揃ったバラを眺め、心地よい風を受けながら歩いてきました。

その後、スタート前に計測した体組成の説明、イスに座ったまま手軽にできる筋トレなどを保健師さんに教えていただきました。

次回は秋に行う予定です。(健康部会)



ぴっかり教室 (全11回)



4月23日(水)、5月28日(水)の2回にわたり、ぴっかり教室の介護についての講座が開かれました。1回目は、介護保険のあらましと申請の流れ、2回目はサクラケアさんのご協力のもと、実際の介護用品を展示していただき、使用方法を説明していただきました。参加した皆さんは、その優れた機能に感心した様子でした。また、介護保険利用の場合は、比較的少ない負担額でレンタル、購入ができることが分かりました。しかしながら、「介護保険の世話にならず、今のお元気を続けることが大切です。」との若槻ホームさんのお話に、皆さん大きく頷いていました。

ぴっかり教室は『知って安心これからの知恵』をモットーに、どなたでも参加いただける内容を取り上げ、月1回開催しています。お気軽にお越しください。(健康部会)

ぴっかり教室 今後の予定

●●● 知って安心これからの知恵 ●●●

◆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

回	日程	内容
4	7月23日(水)	Q→認知症って？ A→正しく知る必要があります <正しい理解>
5	8月20日(水)	・認知症サポーター養成(人形劇) ・若槻団地「手と手」(宅老所)原山直人さんのお話 (4回目と5回目のお話は違う内容です)
6	9月24日(水)	<楽しく予防> 音楽療法「楽しい音楽で脳に刺激を」 ・NPO法人長野音楽療法研究会 室川先生(6回目)

長野市包括支援センター若槻ホーム } 共催
コミわか健康部会

4・5回目は正しい知識・周囲の理解の大切さを学び、6回目は人気の音楽療法で脳を活性化し、楽しく予防しましょう。

※教室は無料で、申し込みも不要です。
また、1回のみの参加でも結構です。