



健康な暮らしに光を!

びっかり教室 (全11回)

共催: 長野市包括支援センター若槻ホーム・コミわか健康部会

・・・ 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
6	9月24日(水)	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
7	10月22日(水)	「寝たきりを半分に減らす～血管を守る生活術～」 NPO法人 寝たきり半分推進協議会 管理栄養士 的場明子先生

6回目は毎回人気の音楽療法です。楽しみながら脳を活性化しましょう。また、7回目は血管に重点を置いた「寝たきり予防」のお話です。 ※教室は無料で、申し込みも不要です。また、1回のみでの参加でも結構です。

子育て支援事業 お母さんの何でもトーク

～「公園デビュー」よりお気軽に足をお運びください～

子育て奮闘中のお母さんの交流の場として大勢参加されています。遊んでいる子どもたちはスタッフが見守りますので、お母さん同士もゆっくり交流できます。また、心配事などがあれば主任児童委員がお聞きします。申し込みは必要ありませんのでお気軽にご参加ください。



(対象: 未就園児とその保護者)

※保育士さんや保健師さんが来る月もあります。お問い合わせください。

5月はお外で行いました。(昭和の森公園)

福祉コーナー 296-5933

- 【これからの予定】 ● 9月19日(金) ● 10月24日(金) ● 11月28日(金)  
● 12月19日(金) ● 1月23日(金) ● 2月20日(金) ● 3月27日(金)  
◆と き 10時～12時 ◆ところ 若槻コミュニティセンター 三登山ホール

(福祉部会・民生児童委員協議会)

『秋の全国交通安全運動が始まります!』

「信濃路は ゆとりの笑顔と ゆずりあい」のスローガンのもと、秋の全国交通安全運動が9月21日(日)から 9月30日(火)まで行われます。

これに合わせ、9月21日には「運動公園南入口」の信号で、若槻地区からも参加し、街頭指導を行います。

この機会に、特に幼児、小・中学生、及び高齢者がおられる家庭では、改めて交通安全について話し合ってください。(交通安全部会)

長野一日合同行政相談所をご利用ください

不動産の登記、年金、建築など役所の仕事についての相談、また法律相談などを受け付ける一日合同行政相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は厳守します。事前の予約は不要です。お気軽にご利用ください。

- 日 時 平成26年9月24日(水)  
10時から15時まで(受付は14時30分まで)
- 会 場 長野バスターミナル会館 4階国際ホール
- 連絡先 総務省長野行政評価事務所  
おこまりならまるまるくじょーひやくとおぼん  
(0570-090110)

「コミわかあいさつ運動」作文 優秀賞 若槻小学校

心をこめたあいさつをしたい

いうら あむ

わたしは、今まであいさつをしてきて、いろいろな人たちから、ごめんね、ありがとう、おはよう、こんにちは、さようならなどの、あいさつを家族や友だち、先生に言ってもらって、わたしはあいさつをすきになりました。それからわたしはいろんなあいさつをするようになりました。

さいしょは、あいさつを聞いただけでやってたのでうまくできなかったけど、いろんな人のあいさつをいっぱい聞いてどんどんあいさつのコツがわかってきて、あいさつのやり方をおぼえてきて今まで、いろんなあいさつをしてきました。あいさつをした時、あいさつは、えがおでやったほうが友だちうれしくなると言うことにきづいて、そのつぎ、あいさつは大きな声でやると友だちが元気になると言うことにきづいて、そのつぎ、あいさつは目と目をあわせてやると言うことにきづいて、わたしはそれをぜんぶあわせてやってみたら、友だちがよろこんであいさつをまたわたしにあいさつを言いかえてくれました。わたしは、言われてとてもうれしかったです。これからも家でも外でも学校でもあいさつをちゃんとやっていきたいです。

だれとでもあいさつ

三年 山岸 本宗

あいさつをすることは、とてもいいことです。クラスの友だちや全校の人たち、先生たち、地いきの人にあいさつをすると、仲よくなれます。

話したことのない人でも、あいさつをどんどんしたいです。ぼくが地いきの人に、「こんにちは」と言ったらその人も「こんにちは」と返してくれました。あいさつをする前はほんの少しドキドキするけど、ちゃんとあいさつを返してくれました。あいさつをしてよかったなあと思いました。

あいさつをするとすがすがしい気持ちになります。朝、家族におはようと言うだけで、とても気持ちがよくなります。あいさつはとてもいいものなので、だれでもたくさんあいさつを試してみたいと思いました。