



健康な暮らしに光を!

## ぴっかり教室 (全11回)

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

●●● 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
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
8	11月19日(水)	財産や権利を守るために ～相続や遺言について～ 司法書士 宮川洋一先生

7回目は寝たきりを半分にするための要となる、血管のお話を、8回目はなかなか人に聞きにくい相続や遺言についてを、分かりやすくお話ししてもらいます。

※教室は無料で、申し込みも不要です。また、1回のみ参加でも結構です。

## 若槻区民大運動会(報告)

第63回区民大運動会は、9月7日(日)に、若槻小学校グラウンドで開催されました。前夜の豪雨がうその様な秋晴れのもと、北部中学校の吹奏楽演奏で開会。競技は大玉送りに始まり、例年とほぼ同じプログラムにより、全競技を消化、14時40分に無事終了しました。早朝からめがるんだグラウンド整備に奔走した方々を始め、運営に携わった全関係者の皆様に感謝申し上げます。



総合成績は、優勝(コミわか杯):若槻団地、準優勝:檀田、3位:稲田、4位:田子で、以下徳間、東徳間、吉、上野、田中、若槻東条の順でした。また、育成会リレーは優勝(青少年部会長杯):稲田、準優勝:徳間、3位:上野となりました。

参加人数は1,079人(内、役員165名、来賓8名)でした。また高齢者のご招待は100人でした。(公民館部会)

## 若槻地区人権研修会開催される(報告) 子供が暴力から自分を守るための人権教育

〔人権尊重社会づくり県民支援補助対象事業〕



8月24日(日)に大勢の参加をいただき、若槻コミュニティセンターで開催。

「CAP<sup>(注)</sup>ながの」の5名の皆さんの指導のもと、子供を守る・子供を孤立させない・子供を援助するために、地域の大人、保護者が何をしたらよいかを、子供の気持ちを理解するため参加者全員が幼少時の愛称の名札を胸につけ、子供になりきって行う参加型学習の形式で研修を行いました。

研修を通し、子供自身が **安心・自信・自由** の3つの権利を守るため、年齢や発達にあわせて嫌だといえる、危険な時は逃げる、困ったときには相談することを教えることの大切さを学ぶことができました。

(人権教育部会)

注) CAPってなに? Child:子どもへの Assault:暴力 Prevention:防止 の略称です。

## 「介護者のつどい」の開催(報告)



9月12日(金)、「介護者のつどい」を「りんごの湯」において、10名の介護者の皆さんの参加をいただき開催しました。

介護をされている皆さんの日頃の体験談を中心に、お互い共通する悩みについて話ができるなど、有意義な話し合いができました。

又、ボランティアで来ていただいた金井さんのマッサージ、吉田保健センター職員による健康相談指導と血圧測定、福祉ワーカーの宮澤さんからの特殊詐欺のお話のほか、入浴をしたり、参加者全員で童謡などを歌ったりと、ゆっくり一日を過ごしました。(福祉部会)

