

「更なる挑戦、自立への自覚」(成人式)

新春の光輝く1月11日（月）、若槻公民館をはじめ市内7公民館合同の成人式がホクト文化ホールで晴れやかに開催されました。中学校時代の友達や恩師の先生と思い出を温め、会場のあちらこちらで再会を喜び合う姿が多く見られました。若槻地区の公民館部会長原田連蔵氏が開式の言葉を述べました。式辞、新成人の誓いの言葉、祝辞、長野市歌の斉唱等で終了しました。



北部中学校卒業の成人者の皆さん



開式前セレモニー 三登山太鼓

新成人の代表の方が、「トライアスロンから得たものとさらなる挑戦」（男性）「自炊の生活を通して自立への自覚」（女性）を力強く発表しました。また、若槻地区の新成人の方から、「久しぶりに仲間に会えて嬉しい」「成人としての自覚を持って行動したい」等の感想をお聞きしました。

若槻地区の対象者235人（昨年221人）中、参加者は161人。7公民館全体で対象者は1145人、参加者は1056人（地域外を含む）でした。

来年は市民芸術館で開催予定です。（若槻公民館）



健康な暮らしに光を! ぴっかり教室 (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
申し込み不要。参加費無料。
今回の参加も大歓迎です。

・・・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
11	2月24日 (水)	冬のぴっかり教室は、運動不足解消がテーマ 「寒さに負けず、からだを動かそう！」 12月からの3回シリーズも今回が最終回。 みんなで一緒に運動しましょう。 講師：フィットネスライフ長野中央 健康運動士 森田さん (運動の出来る服装でお出かけください。)

報告 第9回ぴっかり教室

12月16日(水) のぴっかり教室は、フィットネスライフ長野中央の健康運動士森田さんのご指導で、冬の運動不足解消をテーマに体操を行いました。

教えていただいたのは、転倒予防や日常生活動作の維持と向上を目的にした運動。歩く動作に必要な足の筋肉を鍛えたり、棚の上の物をスムーズに取れるように肩や腕を丁寧に伸ばしたり、リズムに合わせ難しいステップを踏んだり。自分が行っている運動が日頃のどんな動作の助けになるのか教えていただくことで、より真剣に取り組めました。

教室後半では、歌謡曲まるまる1曲分に、いろいろな動きを取り入れたダンスのような体操もありました。苦戦しながらも踊り（？）きった時には、心地良い疲労と楽しさで、参加された皆さんニコニコ笑顔でいらっしゃいました。

「運動不足解消・寒さに負けず、身体を動かそう！」は3回シリーズです。2月24日(水)にも、森田さんのご指導で教室があります。ぜひ、ご参加ください。



支所発地域力向上支援金事業結果報告



つみくさ会
一人暮らし高齢者等への会食ボランティア活動を支援
・エプロン、三角巾の購入



三登山太鼓
地域イベント等での太鼓演奏活動を支援
・太鼓の購入



上野区
自主防災訓練等の区活動を支援
・テントの購入



三登山トレッキングコース愛護会
トレッキングコース利用者の利便性向上と利用促進を支援
・景観案内板の設置