



本年が良き年でありますように

古牧地区住民自治協議会 会長 長田 元行



古牧地区のみなさまにおかれましては健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より住民自治協議会の活動にご理解とご協力を賜り厚く御礼

申し上げます。

昨年新たな令和の時代を迎えましたが、台風19号の大雨にて千曲川の堤防決壊に至る大災害が発生し、市内各地に大きな爪痕を残しました。今もって苦しんでおられる被災者のみなさまに心よりお見舞い申し上げますとともに一刻も早い復旧・復興をご祈念申し上げます。

古牧地区は大きな被害はありませんでしたが、ハザードマップには当地区も浸水が3mに達する大洪水の可能性が示さ

れております。また、平成24年に経験した北八幡川をはじめとする内水の氾濫は、今後頻発することが予想されます。地震の際の「安否確認」「避難行動」等は整備が進んでいますが、水害では異なる対応が必要であり見直しが急務です。安全・安心は生活基盤そのものであり防災・減災に向けてそれぞれの立場でもう一度整理しておきたいものです。

さて高齢化が急速に進むなか、国では団塊の世代が75歳を迎える2025年には、高齢者が人生の最期まで住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるための支援体制として「地域包括ケアシステム」を構築することを目指しています。

これに対して古牧地区では高齢者が自立し安心して暮らすためのサポート、生活環境の整備などを盛り込んだ「古牧地区支え合い活動」を策定し全戸に配布しました。

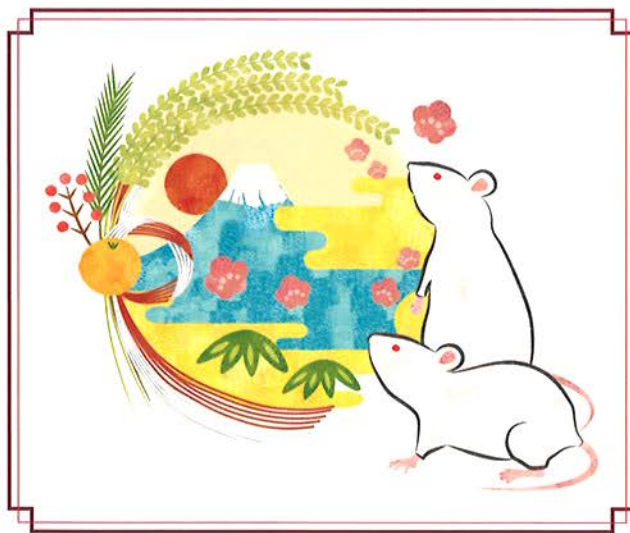
そして、現在2020年度からの5ヶ年計画と

なる「古牧地区第3次地域福祉活動計画」を策定中ですが支え合い活動を骨子に健康寿命を延ばすフレイル予防、健康づくり、仲間づくりが盛り込まれます。

ふれあう・支え合う・助け合うという人とのつながりが「福祉の充実したまち」「災害に強いまち」につながります。

古牧地区のスローガンであります「安全安心で住みよい元気なまち古牧」を目指し、住自協各組織、各種団体そして市行政、関係機関と連携を密に取り組みを進めてまいります。みなさまの更なるご支援ご協力をお願い申し上げます。

本年が良き年でありますようご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。



子育て支援部研修会

歌ってカラダを動かし、笑ったよ!!

12月4日(水)古牧公民館で子育て支援部の研修会が開かれました。

昨年好評だった降旗伸子さんを講師に迎え手遊びや親子ふれあい遊びを教えていただきパネルシアターを見せていただきました。

また、新聞紙で猫の帽子や折り紙でサンタクロースを作りました。

手遊びでは、一緒に歌ったり手を動かしながら「ここはこうやったら良いよ」「ここは大げさにやると子どもが喜ぶよ」などポイントも教えてもらいました。

手作りおもちゃは、牛乳パックを使った楽器や卵のパックのけん玉など、本来ならば捨

てしまう物を使って工夫して作ってあり感心しました。

パネルシアターは子どもだけでなく、大人も楽しめる内容をやっていただきました。

降旗さんは歌ったり、踊ったりと全身で表現していて参加者も楽しく講師の世界に引き込まれた1時間半でした。

(子育て支援部)



これからもお達者で

南高田老人クラブ 60周年記念祝賀会

南高田老人クラブ(葉月会)の60周年記念祝賀会が11月24日(日)、来賓の区長はじめ関係団体長・歴代会長・会員・区民の60人あまりが参加して南高田公民館で開かれました。



「健康第一に70周年、80周年へとつなげていこう」と思いを新たにしました。

全国的にも誇れる地元の緑ヶ丘小学校金管バンドのみなさんが特別出演。水戸黄門の主題歌ほか、懐かしい曲の演奏で幕をあげました。

小林逸郎会長は「当会が今あるのは歴代会長らのご苦労があったること」と慰労。会員数などの現状にふれ「増進を期



待しており、60から70代の若手加入していただきたい」とあいさつしました。



第一部はアトラクションです。スマイリー山上さんの鮮やかなマジック、歌トレ&脳トレではみんなで体を動かしながら童謡を合唱。南米楽器等の軽音楽を楽しみました。



第二部は懇親会。

歴代会長から、会員が150人くらいたこ

ろの公園の草取りなどの行事はにぎやかだったと話がありました。また、「腰が痛い」「歩くのが大変」とか、「〇〇さんが入院した」「酒の量が減った」などとおしゃべりをし、有意義なひと時を過ごしました。(葉月会)

食でフレイルを予防

12月5日(木)、古牧公民館に長野県栄養士協会の管理栄養士である東方千恵美先生をお迎えし、保健指導員主催による講演会が開催され参加した41人の皆さんが「フレイル予防」について熱心に学びました。

人生100年時代を迎えた今日、長野県は平均寿命が女性は全国1位、男性は2位であるが健康寿命となると女性27位、男性20位であり健康寿命の長さが大切なことを学びました。

健康寿命とは、たとえ病気であったとしても自立できていることを言い、話題になっていることとして「新型栄養失調」「血糖値スパイク」「フレイル」についてお話をいただきました。

何もしないと、加齢とともに筋肉量が減り身体機能の低下を招き、筋力が弱くなることから歩行など動きが弱くなり、結果として食欲減退などにより低栄養状態に陥り認知症や糖尿病など健康を損なうことにつながることを知りました。

健康を損なう「新型栄養失調」「血糖値スパイク」「フレイル」、この3つの原因として食事

の面からいろいろお話を拝聴しました。



バランスの良い食事を摂ることが大切で、自動車に例を取り、「主食」はガソリン、「副食」はボディ、「副菜」はオイル、食べすぎはいけませんが油も糖分もたんぱく源も適量を摂り低栄養にならないようにと、分かりやすくお話をいただきました。小食、偏食、粗食に注意しタンパク質をしっかり摂ることが大切であり食事は「さあ にぎやか(に)いただく」とまとめられました。

『さ:さかな あ:あぶら に:にく ぎ:ぎゅうにゅう や:やさい か:かいそう い:いも た:たまご だ:だいず く:くだもの』がバランスよい食事の合言葉だそうです。

最後に「ピンピンころり」ではなく、「ピンピンきらり」で生きましようまとめられ大変楽しい内容の講演会となりました。

(福祉健康部)

大祓祭・太郎社例祭・交通安全祈願祭 寒風のなか無事を祈願

上高田区

12月8日(日)の午後、厳粛な雰囲気のもと上高田の芋井神社で年末行事である大祓祭・太郎社例祭・交通安全祈願祭が執り行われました。

当日は、寒風吹きすさぶ中、役員や子どもを含む区民30人余りが参加しました。

最初に「蚕神」を祭る太郎社において神事を行い、玉串を奉奠(ほうてん)しました。これはかつて蚕が貴重な収入源であったことから「お蚕さま」として、芋井神社境内でお祭りし



ているもので、今年の無事を報告するとともに来年の無事を祈願しました。

次に、芋井神社社殿内

において、区民の厄を祓う大祓祭と交通安全祈願祭を行いました。人形の紙に参加者の厄を拭いつけて神様にお祓いをしていただくとともに、お札や交通安全の御守りにお魂入れを行いました。



神事の最後に参加者全員が玉串を奉奠して拝礼した後、お神酒を頂戴して終了。

参加者は、寒さをものともせず、全員厳かな面持ちで神事に参加していました。

神事終了後は、公会堂で直会を行って宮司を労い、また、台風で被災した地区に心を寄せるとともに上高田地区の無事に感謝しました。

(上高田区通信)

もちつき大会

北条区

12月8日(日)、北条公民館駐車場で子ども公民館行事の一環として「もちつき大会」が行



われました。

当日は寒い一日となりましたが、北条区全児童の8割を超える85人が集まりました。公民館役員のアドバイスを受けながら元気に杵で餅をつく体験をしました。

中にはグループがつき終わるまでかけ声をかけ続けてくれた子もいました。

終了後、館内でボランティア・保護者のみなさんが作ってくれたあんこ、きなこ、ごまのおもちに舌つづみを打ちながらほお張っていました。
(北条区通信員)

1月から2月までの主な行事のお知らせ

(多くの皆様の参加をお待ちしています)

事業名	実施日	場所	実施内容	主催
男性の料理教室	1月21日	古牧公民館	男性の皆さん、料理に挑戦しませんか！	ボランティアセンター 244-8159



世代間交流の魅力

世代間交流って？ 聞いたことはあっても、少し前までの私にはあまり馴染みのない言葉でした。

ですが、ここ最近は縁あって地域の世代間交流の行事に参加する機会がいくつかありました。参加してみると、これがなかなかおもしろい！楽しいのです。

私は今、子育て世代ですが、日頃自分がふれあう事の少ない年配の方々と行事のたびに

会ってお話するのがとても楽しいです。

それはたわいもない話だったり、地域のことや伝統を教えてもらったりと様々です。

世代間交流が深まれば、顔見知りの方も増えるし笑顔も増える。それは明るく過ごしやすい安心した町づくりにもつながる。そんな魅力が世代間交流にはあると思います。

(山本みど里)



古牧地区の世帯数と人口

令和元年12月1日現在

11,491世帯

26,711人

(男 13,168人 女 13,543人)

- 発行所 古牧地区住民自治協議会
(電話 259-8359・FAX 219-1057)
(E-mail: komaki@vivid.ocn.ne.jp)
- 発行者 長田 元行
- 編集 ぷらネットこまき編集委員会
- 印刷 SR