



## 地域福祉大会を開催

～みんな健康・元気で幸せに暮らすまちづくり～

10月30日(日)長野市古牧体育館(五分一公民館北側)で古牧地区地域福祉大会が開催されました。

コロナ禍のため地域福祉大会は3年ぶりの開催となりましたが、古牧地区の皆さん120名が参加する中で人と人の距離、換気を行うなどの感染対策を徹底しての大会となりました。

大会は、従来、各区の福祉活動の状況について報告、情報交換などの内容でしたが、今回は「フレイル予防!楽しいポールウォーキング」と題して、日本ポールウォーキング協会の名誉会長・医学博士の安藤邦彦氏、マスターコーチの脇坂れい子氏、西澤多美子氏を講師にお迎えして開催しました。

初めに安藤邦彦講師からポールウォーキングのルーツ、正しい姿勢、歩き方などについてのお話があり、その後、参加者が実際にポールを



両手に持って実技に挑戦しました。参加者は掛け声よろしく「右手!左足!」と手と足を交互に動かしながら基本動作を習得しました。

はじめて、ポールを使って歩くということで普段と違う歩き方になり戸惑いながらも2度3度と実技を繰り返す中で歩き方のコツを掴み、皆さん楽しそうに軽快に歩いていました。

実技の後は、希望者に測定器などを使った健康チェック、体力測定、測定結果によるフレイル予防のチェックと健康づくりのアドバイスを理学療法士などの皆さんの協力を得て行われました。

参加者からは、「ポールウォーキングを詳しく知ることができた」「日常生活の中で取り入れたい」「継続して取り組んでいきたい」などの感想が寄せられました。

(福祉健康部)



# 第39回古牧地区ふるさと文化芸能祭

## ～作品展示を開催～

11月3日(木)文化の日に「第39回古牧地区ふるさと文化芸能祭」が開催されました。今回は開催可否判定の当日に感染警戒レベルが引き上げられたことにより残念ながら芸能部門は中止となってしまいました。

一方、展示部門は古牧公民館において感染防止対策を取りながら開催され、70名、81作品展示と「いけばな子供教室」が行われました。展示会場となった会議室には書、手芸、工芸、陶芸、折り紙、絵画、写真、ちぎり絵他いろいろな作品が、和室には子供たちの生け花が展示されて、作者の感性や技術力の高さを感じる事が出来ました。今回は約200名の方が来場されましたが、当日は長野ケーブルテレビの取材もあって、会場内の様子や展示された作品がテレビ画面を通して地域の方々にも広く紹介される良い機会にも恵まれました。芸能鑑賞も文化芸能祭の楽しみのひとつなので、来年こそは日頃の練習成果をス

テージ上で発表できる機会を設けたいものです。

なお、文化芸能祭の様子は長野ケーブルテレビでのYouTube「ハローJJK32」の中で放映されています。  
(公民館部)



作品の展示会場



長野ケーブルテレビの取材  
作品を説明



生け花の展示会場

## 子ども会長会 ～クリスマスオーナメントの製作～

青少年育成部の子供会長会ではクリスマスに向けてオーナメントの製作を企画し各自でサンタ、トナカイ、靴下やプレゼントなどを折り紙で作り11月12日(土)に地区ごとに飾り付けをする予定でしたが、直前になり警戒レベルが5に引き上がり感染者急拡大により中止せざるを得なくなっていました。

そんな中でも希望者には自分で飾り付けに来てもらいました。また、会場に来られなかった子供達の代わりに役員で飾り付けをしましたが、オーナメントに収まりきれない程の数が集まり子供達の思いが詰まった素晴らしい作品が出来上がりました。

出来上がったオーナメントは古牧公民館内の和室に飾らせていただきました。

(青少年育成部)



### 歴史探索

## ぐるりわがまち

中村区

### 修復された「親子地蔵」と新「六地蔵」

古牧郷土史研究会 小林 敬二

江戸時代後半から明治初期にかけて、日本の各地で廃仏毀釈(はいぶつきしゃく)の運動が起きました。

明治政府による神仏分離令などの神道国教化政策の下で日本各地で寺院、仏像、仏具、仏典の破壊や僧侶の還俗強制などが起きていた。

その影響で、観音庵にあった庵創建天保15(1844)年以前から安置され住民から親しまれていた「親子地蔵」も、首と手を切断されてしまっていた。



六地蔵

こうした状況の中、三代目庵主 祖林代さんが一念発起し、

庵のシンボルとも言うべき「親子地蔵」の修復と、新しい「六地蔵」建設の運動を始めた。

その熱意に賛同し、世話人 小林左五兵衛、伊藤大右工門、伊藤友左工門の三氏が先頭に立ち、慶応4(1868)年7月(1868年9月8日明治に改元)に完成を見た。

道路に面していることもあり、参拝者が絶えない。みんなに親しまれている「親子地蔵」と「六地蔵」は、混迷の時代をどう見ているのだろうか。



観音庵の創建以前から大切に安置されていた親子地蔵

## 区の話

# 新公民館を更に使いやすく

南高田区では「公民館新築事業」が令和5年3月竣工を目指して進んでいます。

この事業は当区にあった長野市古牧児童館跡地を長野市から借り受け南高田区の自前の公民館を新築する事業です。新公民館には公園そして神社などが隣接しており、地域の「みんなが使える公民館～みんなの憩いの場～」として「人づくり・地域づくり」を目指すものです。

このようなコンセプトを持つ公民館をより充実させ、更に使いやすくするため区として初めての試みではありますが、備品整備を「クラウドファンディング」で募集し実現したいと

取り組んでおります。

当区公民館の建設状況は、逐次、南高田区のホームページでお知らせしておりますので、アクセスをしてご覧ください。

(南高田区)



HPのURL



## 娑婆鉛筆

### 前向きな気持ちになる言葉

先日、友人のお子さんの自由研究の結果を聞いて鳥肌が立ちました。

水道水でお米を炊き、新品の容器3個に白米を入れてフタをする。

2枚の紙には「ありがとう」と「ばかやろう」と書き、もう1枚の紙は白紙のまま容器に貼り、毎日のご飯の変化を観察し、カビ方を調べる研究です。一週間ほどでご飯がカビ始めたそうです。

「ありがとう」と前向きな言葉を貼った容器のご飯のカビは、白っぽくふんわりしたカビが生え、「ばかやろう」とマイナスの言葉を貼った容器のご飯は、黒いカビが生えたそうです。白紙の紙を貼ったご飯も黒くはないが腐ってきたそうです。

言葉の力によって水が変わるからだろうとまとめ、補足で人間の体の70%が水だから自分

が発する言葉で体の細胞も変わることもあるかもしれないと科学の不思議を聞き驚きました。

水の不思議、カビや微生物も言葉の力でプラスにもマイナスにも変化することに感動したのですが、自分でも調べてみたくなってネットでいろいろ検索してみました。

非科学的だという文献もありました。日本語だけでなく外国語で実験しても同じ結果が出たという情報もありました。

高級野菜や果物を育てたり、麴などで味噌やお酒の発酵食品を作る際にプラスの音源を流したり言葉をかけているなど、非科学的ではあるけれど、やっぱり生物に対して

発する言葉は何かしらの影響があるのかもしれないと感じました。

自分を見つめ直し今日からできるだけプラスの言葉を発信していこうと思いました。

(丸山和子)



## 12月から1月までの主な行事実施日のお知らせ → 回覧等でお知らせします。



### 古牧地区の世帯数と人口

令和4年11月1日現在

11,776世帯

26,466人

(男 13,098人

女 13,368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 塩入 茂  
■編集 ぷらネットこまき編集委員会  
■印刷 SR



HP  
ご覧ください