

上松・湯谷・滝・城山団地・湯谷団地・箱清水・元善町・東之門町  
伊勢町・新町・岩石町・横町・東町・大門町・三輪田町・淀ヶ橋



## 謹賀新年 2021年 共に希望の光を



新年を迎えて皆様いかがお過ごしでしょうか。コロナ禍の不安な生活を越え、平穏な日々を送りたいと願う毎日ではないでしょうか。

思えば昨年3月、突然学校や職場、地域の活動が停止しました。戦後75年初めてのことです。人通りのない善光寺界隈、花見客のいない公園などの静寂な光景は真に異様でした。自治活動も人が集まれず、書面総会等、事業の変更に苦慮しました。

身近な地域社会を見渡すと、コロナ禍の日常に自発的・継続的な感染予防の対応がなされています。そんな中、自治活動も検温や消毒などマニュアルに沿って諸講座が再開し、できることから取り組んでいます。

その一貫として全戸配布「感染症対策県民手帳」の周知に向け、第二地区「コロナ検定」に取り組みました。何と1,408名の方々に応募して頂きました。ご協力ありがとうございました。また、実現できなかった各種事業に充てた予算を、自然災害に備える防災備品の充実に活用させて頂きました。

さて、昨年11月から長野市でも感染者が増加傾向で推移しています。  
①マスク着用 ②身体的距離の確保 ③手洗い ④消毒 ⑤換気などについては、改めて心がけていきたいと思えます。

そして、一日も早く感染予防ワクチンができることに期待して、希望の春を共に喜び合いたいと願っております。



第二地区住民自治協議会  
会長 寺島 頼利

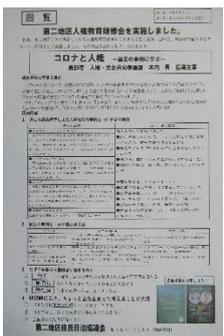
## 第二地区人権研修「コロナと人権」～過去の事例に学ぶ～ 開催

例年、第二地区全体で実施している人権研修会ですが、今年度はリーダー研修会の形（区長、団体長、事務局の計28名）で10月16日に行いました。

長野市人権・男女共同参画課 木内 昇 指導主事を講師にお招きし、「コロナと人権ー過去の事例に学ぶー」をテーマに、有事における人権擁護には何が大切になるのかを、具体的な過去の事例（14世紀ヨーロッパでのペスト、ハンセン病、エイズ、福島原発放射能汚染など）を基に、わかりやすくお話頂きました。



長野市 人権・男女共同参画課  
木内 昇 指導主事



有事に人権侵害が起きてしまう原因として、  
①誤った情報を受け入れて益々不安感を高める…無知  
②なんとなく多くの人たちの考えに同調する…無関心  
③当事者の思いを考えようとしない……………無理解  
の3点が上げられ、現在のコロナ禍でも起こっているとのことでした。これを防ぐためには、確かな情報を正しく知ること。自分で考え、誤った大きな流れに巻き込まれないこと。自身が感染する可能性も考えつつ当事者の気持ちに寄り添うことなど、非常時にこそ立ち止まって考えることの大切さを教えて頂きました。

講演の内容を地区内に回覧させていただいたところ「この回覧をコピーして親子で一緒に読み、人権について考える材料にさせていただきました。」というお手紙を住民の方からいただきました。

# 共同企画！「介護予防運動講座」開催



セラ(ゴム)バンドを使った筋トレ



ゴムボールを足に挟み、膝の曲げ伸ばし運動

令和元年5月に連携協定を結んだ、三輪田町にある信州スポーツ医療福祉専門学校と共催で「介護予防運動講座」を10月26・27日に実施しました。専門学校は授業の一環として、介護福祉学科2年生24名が2グループに分かれ、1グループごとに2日間実施。地域住民を対象にゴムバンドやボール、バランスマットを使ったフロア運動や、種類の違う4台のマシンを使った運動等を指導していただきました。

参加の皆さんは、はつらつとした学生さんの指導に終始にこやかにされており、「若い方に親切に教えてもらい、楽しかった。」「身体と頭と両方の体操になり、とても良かった。」と大好評でした。お互いに交流できる貴重な機会として、次年度も計画していきたいと思っております。



10/23 ディスコワールド 開催

昨年10月に開催され大好評だった長野市主催の「ダンシングナイトin芸術館」にあやかり、ディスコダンスエクササイズ「ディスコワールド」を開催しました。はじめに、hide先生のカウントでステップを練習し、できるようになったところで「セプテンバー」からスタート！70～80年代のディスコナンバーに合わせ、次第に身体が汗ばむほど熱くなっていきます。疲れてきた頃合いでイスに座って2曲。後半は、ミラーボールの明かりで雰囲気を出し、全部で10曲踊り、最後のリクエストタイムでは多数決で2曲を選び、もう一度踊って講座はお開きとなりました。リズムに乗って踊るのはとても楽しく、参加者からは「またやりたい！」と大好評でした。

## 11/6・13 2回連続 コーヒー講座 開催

男性の地域参加事業【やろう会】第二弾として「コーヒー講座」を開催しました。【カフェボラ善】の丸山代表、アシスタントの引田さんを講師に迎え、初回はコーヒーとの思い出を交えた自己紹介からスタート。そして、コーヒーの産地や種類、コーヒー豆の焙煎・粉碎・抽出についてのお話を聞き、「モカ」を淹れて試飲しました。ドリッパーの穴は1～4個ほどあり、穴の数が少ないほどゆっくり抽出され、味が濃くなるそうです。

2日目は「モカ」と、「ブルーマウンテン(参加者のリクエスト)」を飲み比べました。グループごとに豆を計り取り、ミルで粉碎します。同じ豆でも粉碎するスピードが早過ぎると、摩擦熱を発生し本来の香りが損なわれるため、ゆっくり丁寧に挽くことがコツだそうです。

全グループのコーヒーをテイastingした後、どのグループが美味しかったか投票をして盛り上がりました。また、第一弾のやろう会で作製した松代焼のカップを持参し、ご満悦でコーヒーを飲んでいる参加者の方もいらっしゃいました。これを機に、自宅でゆっくりと美味しいコーヒーを淹れてみたいという感想をたくさんいただきました。



学んで守ろう 心身の健康！  
第二地区住民自治協議会 事務局

〒380-0833 長野市大字鶴賀権堂町 2201 番地 20 権堂イーストプラザND1 階  
TEL: 262-1263 (FAX兼用) E-mail: dainitiku@energy.ocn.ne.jp



【写真掲載承諾済】