



協議会だより

■発行 第五地区心潤う豊かなまちづくり協議会／会長：青木 武雄

■編集 総務広報部会 広報委員

健康福祉環境部会

“今からできる生活習慣病予防”講演会

～いつまでも健康で快適に過ごすために～



誰もが元気で生きがいに満ちた高齢期を過ごしたいと思い、その秘訣を知り実践したいと願うものです。かつては成人病と呼ばれていた生活習慣病を予防するにはどうしたら良いかを考えるために、昨年の11月27日（火）に中御所公民館で、公益財団法人長野県健康づくり事業団の竹村太一保健師をお招きして、健康講演会を開催しました。

世界でも有数の長寿国の日本の平均寿命は順調に伸びており、平成27年の平均寿命は男性82歳、女性は87歳で世界でもトップクラスです。その一方で、病気などで日常生活が制限される健康寿命は男性は71歳、女性は74歳に留まっております。この平均寿命と健康寿命の差が、日常生活において健康面で何らかの支障がある期間とされます。長生きするのであれば、誰しも健康で元気に過ごせる健康寿命を伸ばしていきたいものです。健康寿命を伸ばしていくためにどうしたら良いか、その鍵を握るのが生活習慣病予防です。健康について考える上でひとつポイントになるのは、10年後、20年後の自分はどう過ごしていきたいかをイメージしてみることです。そんな視点で自身の健康について考えてみましょう。

まず、自分がどのように生活しているかを知るために、生活・食事・運動面でチェックしてみることが第一です。

病気はどのようにして起こるのか。病気の発症には大きく分けて3つの要因が関係しています。①外的環境要因で、インフルエンザ・ノロウイルスなど特定の病原体が身体に入って起こる病気や、環境汚染によって起こる病気②遺伝要因で、生まれつきの病気や体質などの遺伝的要因で起こる病気③生活習慣要因で、毎日の自分の生活習慣が原因となって起こる病気です。生活習慣は変えることができます。生活習慣を見直すことによって、発症を予防できたり、進行を遅らせることができます。これらが生活習慣病から自分を守ります。

血圧、血中脂質、血糖値、肝機能、尿酸値などの基準値の数値が発表されておりますが、自分の数値を知って目標値に近づける努力が生活習慣病の予防のために必要です。始められそうなことから始め、根気よく続けることがポイントとのことでした。

参考

- ・ **生活習慣病とは** 糖尿病・がん・脂質異常症・肝臓病・心臓病・脳卒中・痛風・認知症・慢性閉鎖性肺疾患・高血圧・歯周病・骨粗しょう症・肝硬変など
- ・ **ストレスと病気の関係<ストレスを受けると>** 血圧の急上昇
⇒ 脳出血、くも膜下出血、大動脈瘤破裂、血液が固まりやすくなる
⇒ 肺塞栓症、脳梗塞、心筋梗塞、血糖の急上昇 ⇒ 動脈硬化、糖尿病、免疫細胞の働きが低下 ⇒ がん
- ・ **【一無、二少、三多】** 一無：無煙・禁煙の勧め、二少：少食「腹八分目に医者いらず」、少酒「万の病気は酒よりこそおこれ」、三多：多動「2本の足は2人の医者」、多休「快眠で疲労回復、ストレス解消」、多接「多くの人、物、事に接して創造的な生活を」



ながのまちづくり活動発表会

昨年8月4日（土）の猛暑の中、第3回目の『楽しいBOSAI（防災）』を実施しました。この事業を実施する財源には、長野市の「平成30年度ながのまちづくり活動支援事業補助金」を充当しております。

市民公益活動団体（住民自治協議会を含む）が、地域の課題を解決するために実施した活動について、その成果を発表しました。この発表会は各団体が行った公益活動の効果の周知を図るために、22団体が参加して11月30日（金）市役所講堂で開催されました。

会場には、各団体ごとに展示ブースが設けられ、展示パネルには模造紙に写真や作品で活動報告が展示され、長机にはパンフレット、リーフレット、資料等が陳列されました。

活動報告の発表は第五地区がトップバッターで、井川誠第五地区防災士会代表が、「地域の防災力アップを図る目的で、避難所運営の勉強会や長野びんずるの昼間『楽しいBOSAI（防災）』という新しいタイプの防災イベントを開催しています。このイベントは子どもたちを中心に、ファミリー層にターゲットを絞ったものです」と、一連のイベントの概要や効果を説明しました。

各団体の発表後に、各ブースを自由に回り、情報交換や名刺交換が行われ、第五地区の事業については脚光を浴び、ブースに大勢が訪れ、やり方のノウハウや運営面について色々な質問がありました。

意見交換会では、市民協働サポートセンターの司会進行で、10のグループに分かれて、「今の活動を良くするにはどんなことが必要か?」「今後について活動を通じて目指すのはどんな地域?」を話し合い、それぞれ色々な意見が出されました。また、10年後、20年後にどんな地域が望ましいかを、お互いに意見を出し合いました。



『うたごえ縁側』の開催 ～第五地区の交流の場～

昨年5月には懐かしのレコード鑑賞会が、レコード針と真空管アンプで思い出の曲を聴き好評を博しましたが、今回はそれぞれが童謡・唱歌・演歌・フォークソングなど色々なジャンルの曲をリクエストして、カラオケに合わせて歌う懐かしの『うたごえ縁側』が11月6日（火）に、北石堂町のコーヒー&レストラン“山と渓谷”で開催されました。

沢山のカラオケメニューからリクエスト曲を予約し、自分の曲が流れるまでオシャベリをしながら待ちました。

それぞれ色々なジャンルの曲が流され、懐かしい曲を皆で歌う人、デュエットする人などそれぞれがひと時を楽しめました。

参加者には、手作りのお菓子や漬物を持参されるご婦人もおられ、大変喜ばれました。



株式会社ケアネットデイサービスセンター長野第三

～通所介護施設の中御所との取り組み～

富士通グループの(株)ケアネットのデイサービスセンター長野第三の通所介護事業所（施設長：矢島晴美さん）は、中御所九反公民館前の閑静な住宅街の中にあります。

高齢者を取り巻く社会情勢は変化していますが、開設から17年目を迎えて順調に発展しています。いつまでも自分らしく生活できる施設として、交流を通いつまでも自分らしく元気で過ごせるよう、機能訓練指導員などが定期的にトレーニングの指導やメニューを作成して指導しています。

近隣には長野理容美容学校があり、生徒が定期的に訪れ、ハンドマッサージやネイルを施してくれ、会員の皆さんに喜ばれ好評を得ております。また、毎年裾花中学校の生徒が職業体験に訪れて、ご利用者と触れ合っ楽しいひと時を過ごしており、恒例行事になっています。

(株)ケアネットは、中御所と地域貢献で協力いただくことになりました。地域の行事にも積極的に参加して、お互いに顔の見える関係を目指します。AEDを設置しており、必要な時には利用させていただき、また、災害時には非常食や飲料水も備蓄してあり、提供を申し出ていただき、地域との連携を深めて愛される事業所を目指されます。

昨年の10月8日（月）の体育の日の中御所町民大運動会には、本部テント内に血圧測定などと健康・介護相談コーナーや救護所を設けて、協力いただきました。また、11月4日（日）には、第五地区恒例の裾花川河川敷清美事業にはセンターの職員が雑草刈りなどに応援していただきました。



なお、センターには介護相談の専門家やケアマネージャーも常駐しており、介護などで困ったときには気軽に相談していただけます。施設見学もできますので、お気軽にお問い合わせください。

*お問い合わせ先：株式会社ケアネット

長野市中御所4-13-31 TEL(026)224-8873

施設長：矢島晴美さん



各町からのお知らせ



岡田町
より

第34回岡田町文化祭

第34回岡田町文化祭が、平成30年11月10日（土）と11日（日）に岡田町公民館で開催されました。

会場には社会部書道教室の生徒さんの作品、住民の皆さんの写真・生け花などと、山王子どもプラザで上石利子さんが幼児に指導して作った、牛乳箱を利用した小物入れなどが披露されました。また、小学生の絵画や習字の作品などが展示されたり、今回も岡学園トータルデザインアカデミーの生徒さんの作品が展示されました。

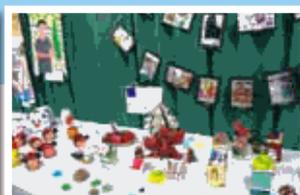
また、平成10年代前半に長野市中部公民館の主催で行われていた“ウォークラリーながの”で入賞して獲得したカップやトロフィーが多数展示されており、当時の岡田町の実力が偲ばれました。

昭和30年代に行われた、岡田町敬老会が新築なったサンパルテ山王で開催された様子を収録

したビデオが、住民から寄贈され会場で放映されました。余興の

演芸の部で岡田町住民の方が主になって編成された「信州ほがらか一座」によるプロ級の演技が数々紹介されました。一芸に秀でる者は多芸に通ずと言われますが、岡田町には卓越した方がたくさん居住しており、当時住民の活動が盛んだったことが偲ばれます。来場された皆さんは、当時を懐かしみ思い出話に花を咲かせていました。

2日間にわたった文化祭には、大勢の住民の皆さんが鑑賞に訪れ、和やかにお茶を飲みながら交流していました。



各町からのお知らせ

中御所 より

平成30年度 中御所文化芸能祭

平成30年度中御所文化芸能祭が今年の11月17日（土）と18日（日）に中御所公民館で開催されました。

1階の作品展には、地域の皆さんの絵画、書、写真、粘土細工、パッチワークなどの作品と、長野美術専門学校の生徒さんの作品が特別展示され、大勢の方が鑑賞しておりました。



2階の芸能祭会場には、昨年に引き続き中御所音頭を全員が参加して、輪になって踊りました。裾花小学校合唱部の児童さん39名が、勇気や元気が出る“はじめの一歩”なども見事なハーモニーで聞かせてくれました。

他にも、中央警察署のベテラン女性2人が、地元住民になりきって寸劇や腹話術で、特殊詐欺に会わないためなどの注意喚起を演じてくれました。また、大正琴演奏や太極拳、ハーモニカ合奏など日頃の練習成果で息の合ったところを披露してくれました。

また、18日（日）午後には、特別企画として長野を拠点に県内外で活躍している3人の女性による、ピアノ・バイオリン・オーボエの、これぞプロ！との見事な音色を会場いっぱいに響かせ、観衆を魅了しました。



南石堂町 より

子ども餅つき大会 ～年の瀬の伝統行事～

年の瀬が迫った平成30年12月8日（土）に、南石堂町の子どもたちが南石堂町公民館に集まり、子ども餅つき大会が行われました。

公民館前の臼にはふかしたての餅米が入れられ、子どもたちは交代で杵で上手につきました。



つきあがった餅は、屋内で子どもたちが小さな手でちぎって、あんこ、きな粉、海苔巻きと丸めて盛りつけし美味しそうに試食しました。中にはいくつもお代わりする子どももおりました。

日本は稲作文化の国であり、年の初めに「稲の豊作を祈って、神様にお餅を奉納し、今年の豊作を祈った」とされています。お餅を食べることで、神の霊力を体内に迎え、生命力の再生と補強を願う意味が込められているそうです。

かつては師走の風物詩として、各家庭で餅をつく風景が見られましたが、最近は出来あいを買う時代となりました。南石堂町育成部では、日本の師走の伝統行事の餅つきを子どもたちと毎年実施して、伝承しております。



事務局

第五地区の活動にご意見、ご提案がありましたら、各町の区長さんまたは、事務局にお問い合わせください。

〒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ND 1階 第一から第五地区合同事務所

TEL 262-1512 (FAX共通)
メール dai5@feel.ocn.ne.jp