



# 第一地区住民自治協議会 住民自治協議会だより

茂菅・新諏訪町・西長野・桜枝町・狐池・花咲町・往生地・横沢町・西町上・西町南・上西之門町・西之門町・栄町・立町・若松町・旭町・長門町

(発行者) 第一地区住民自治協議会

## 「コロナ以後の未来を見定めて」

第一地区住民自治協議会 会長 小池公雄

昨年は新型コロナウイルスの感染が拡大し、学校・職場・地域活動等が大きく負の方向に制限されました。一方でコロナ禍の中、自然災害での避難行動の変化や、人工知能の活用及び各分野のデジタル化が加速され、生活面でも新たな時代への対応が求められています。

本年1月には首都圏等に再び緊急事態宣言が発令されました。一日も早く、コロナ感染が収束して穏やかで展望のもてる日常生活に戻るために、行政の的確な対策と共に、私達一人ひとりが三密の回避、手洗い、マスクの励行を徹底し、感染を止めることが急務です。

そしてコロナ以後の未来を見定めた発想の転換が求められ、地域の活動や行事の必要性とこれらの価値観についても再検討しなければなりません。

住民の皆さん、輝かしい歴史・誇れる文化・豊かな自然の第一地区の特徴を維持しながら、みんなで「安心安全」「心の絆」「住民活動」のあり方等について話し合い、末永く住みやすいまちづくりに努めていきましょう。

## 令和2年度事業 フォト報告



エゴマ栽培



地附山トレッキング



湯福川清掃



乳幼児講座



防災研修



健康ミーティング

## 安全防災部会よりのお知らせ 「防災備品倉庫設置」

加茂小学校敷地内の長野市防災倉庫隣へ、第一地区の防災備品倉庫設置の了承を頂き、1月初旬に設置しました。テント、発電機、サークルライト、ウォータージャグ他、避難所運営備品を格納しました。今後も必要備品を順次拡充していきます。また、備品は地域の行事に使用も可能です。必要な場合は各町区長を通して住自協へご連絡下さい。



## 健康福祉部会からのお知らせ

### ウォーキング特別企画 かたくり群生地を訪ねる



第一地区、新諏訪町里島に「旭山カタクリ群生地」があり、市街地からほど近いところで見学できる大変めずらしい群生地です。例年開花予想は4月上旬です。かたくり鑑賞に出掛けて、心も身体もリフレッシュしましょう。参加ご希望の方は事務局（Tel262-1217 10:00~15:00）へ申込をお願いします。

●日程（予定） 4月9日（金）開花の状況で変更あり。参加者へご連絡します。

- 行先 旭山かたくり群生地（新諏訪町）
- 集合場所 第一地区公民館（桜枝町）10時集合
- その他 雨天中止



「中心5地区たすけあい事業」移送サービスの福祉自動車「まちなか絆号」が令和2年6月、新車に入れ替わりました。中心5地区にお住まいで、ご自分で医療機関への通院が困難な方々にご利用頂いています。



### 令和2年度 第一地区 支所発地域力向上支援金事業の報告 【地域活動支援課】

| 申請団体   | 事業概要  | 支援金  |
|--------|---|------|
| 1 桜枝町区 | <b>目印絆纏（はんてん）制作事業</b> ながの祇園祭屋台・湯福神社神輿・御神楽等巡行時の桜枝町区目印となる絆纏を制作し、地域コミュニケーションの向上、住民間のつながりを深めると共に、伝統文化継承への意識向上を図る。 | 30万円 |
| 2 狐池区  | <b>掲示板更新事業</b> 老朽化した掲示板を更新し、連絡事項と住民同士のコミュニケーションの徹底を図る。  | 19万円 |
| 合計     |   | 49万円 |

### まちかどフォト



立町公民館すぐ隣に素敵なお店を見つけました。平野珈琲さんです。2016年12月に古民家を改装して開店されたそうです。お店に入るとすぐピカピカの焙煎の機械が目に入りました。美味しいコーヒーに期待が高まります。2階に上がり、静かに流れる音楽の中、ゆったりと出来上がりを待ちました。届いたのは、本日のコーヒー「中深煎りのショコラブレンド」。とても満足一杯でした。



## 「はつらつ体操体験講座」を各町で開催しましょう！

フレイル（虚弱）を予防し「足腰」や「脳」を元気に保つためには、週2回以上の運動・外出と、週1回以上のふれあい交流（3人以上／いつも同じではなく多様な人や内容）が必要とされます。

そこで第一地区住自協では、身近な会場で体操や交流・おしゃべりができるように、「はつらつ体操」の体験講座を開催したいと考えています。



はつらつ体操体験講座の様子です

「はつらつ体操体験講座」は専門職の方が身近な会場へ出向き、要望をお聞きしながらグループの立ち上げを応援します。

「はつらつ体操」は、住み慣れた自宅で暮らし続けるために、何歳になっても「転倒の心配なく歩く」、「立ち座りが安定してできる」、「玄関先などの段差を昇り降りできる」、「浴槽への出入りを行える」等々、安心して暮らせる『足腰の強さ』を保つことを目的にしています。

裏面には、厚生労働省の介護予防マニュアルを参考に、長野市が作成した「はつらつ体操」の中から、特に重要な5つの体操を抜粋した「**はつらつ体操5ファイブ**」を紹介します。

体験希望の皆さんを募集します。ぜひお気軽に下記へご連絡ください。

長野市役所 地域包括ケア推進課 相談・支援担当

電話：224-7873

または 第一地区住民自治協議会事務局

電話：262-1217

住自協だよりにご意見をお寄せください。

◆第一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

電話：262-1217 (FAX 兼)

E-mail：[dai1@clock.ocn.ne.jp](mailto:dai1@clock.ocn.ne.jp)

# はつらつ体操 57アイブ

自宅でこれだけはやってみよう

はつらつ体操（全16動作）の中から、是非、皆さんに取り組んでいただきたい、重要な体操を抜粋しました。



毎日

## 痛みや疲れを予防・軽減するストレッチング

太ももの裏側を伸ばす



片足を前に伸ばし、足のつま先をまっすぐ立てる。手は腿の上に置いたまま、身体をゆっくり前かがみにして、静止する。

\* もう一方の足は、横へ伸ばすか、膝を曲げて片足あぐらにする。

ふくらはぎを伸ばす



壁や柱などに手をつけて立つ。足を前後に開き、後ろの足のつま先が、まっすぐに前を向くようにする。

前の足に体重をかけて膝を曲げ、後ろの足のかかとが浮かないように、床に押しつけて、静止する。

毎日

## 転倒予防・歩行を改善するバランス運動

開眼片足立ち



軽く何かにつかまってから、片足を前方に、床から5cmほど上げて、しばらく保持する。（目は閉じない）

\* 目標は1分間、左右3回ずつ、毎日

3日に1度

## 足腰を強くする筋力トレーニング

イスからの立ち上がり



椅子に浅く座り、足は肩幅くらいに広げ、膝とつま先を前に向ける。

反動は使わずに、4つ数えながらゆっくり立ち上がり、イスに座るときも、4つ数えながらゆっくり座ります。

おへそをのぞく運動



膝を立てて座る。手を前に出し、あごを引いて、背中を丸め、おへそを見る姿勢になる。

おへそを見たまま、4つ数えながら体を後ろへ倒し、4つ数えながら起き上がる。