



# 第一地区住民自治協議会 住民自治協議会だより

第一地区は 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・長門町の17町で、令和3年10月現在世帯数2,802戸、人口5,538名（市統計）です。

発行：第一地区住民自治協議会

## 健康福祉部会「健康ミーティング」

7月20日（火） 会場：自治会館 参加者31名

今年の健康ミーティングは「足裏バランス測定」と「骨密度測定」を行い、それに関連した講演を頂きました。

### 「足裏バランス測定」



左の写真が足裏のバランスを測定している様子です。足圧が左右均等で、指先、かかとにバランスよく足圧がかかるのが理想的とのことでした。左右の足の圧力が極端に違う状態は腰痛・ひざ痛の傾向があるなど、足裏のバランスは身体

の異常を反映しているようです。また、サイズの合わない靴を履き続けることにより、カラダ全体のバランスが崩れて各部のトラブルにつながることもあるようです。自分に合った靴は好みだけで選ぶのではなく、お店の方に相談することも重要なようです。

### 「骨密度測定」

「骨密度測定」では測定値の年齢と実年齢との差異に参加者は一喜一憂していました。実年齢より測定値が高かった方にはカルシウムの摂取と適度な運動が重要と指導がありました。

引き続き、保健師さんから国保健診データによる、長野市全体や他地区との比較から、第一地区の健康状態と疾病傾向をお聞きしました。それによると、第一地区は、がんと糖尿病の割合が高いとのことでした。また、メタボ該当者の割合が例年高い水準にあるので、『運動を取り入れながら、食事に気を付けて、1カ月に1～2kgのペースでレッツダイエット』と指導を頂きました。



# 健康福祉部会「ノルディックウォーキング」

9月17日（金）15名参加 姨捨地区から更埴中央公園の約5km



姨捨駅で準備のストレッチ



善光寺平を眺めながらノルディックウォーキングスタート



平成11年全国棚田百選に、平成22年国の重要な文化的景観に、令和2年に日本遺産に認定される



更埴中央公園に到着。入念にクールダウンのストレッチ。これにより筋肉痛が緩和されます

本年度の「支所発地域力向上支援金事業」は下記の3地区に配分されました。

	申請団体	事業概要	支援金
1	新諏訪町区	新諏訪町公民館花壇整備事業 公民館駐車場北にある花壇について、植栽花木の配置や植物の種類を変更するなど、子どもから高齢者まで広い年代層が関わり、美しさを維持できる花壇へと整備する。	210,000円
2	桜枝町区	防災装備品向上事業 近年、自然災害が多発している。地区役員が夜間における避難行動要支援者に対する避難所への誘導、救助するに当たり安全に行動できるように保安帽、ヘッドライトを整備する。	145,000円
3	往生地区	往生地区図の新規作成事業 地区に住む住民や班・組などを明らかにしたものと区には地図があるが、以前の作成から相当期間が経過し、陳腐化していることから新たに地図を作成する。	99,000円
合 計			454,000円

◆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)