

# 住民自治協議会だより

発行日：H24.9月吉日.

発行者：第二地区住民自治協議会

## 福祉健康部会 事業報告

今年度も順調にスタートしました福祉健康部会では、今年で3年連続開催となる人気の講座2つを含め計3つの事業を7月に開催いたしました。どの事業も大勢の皆さんにご参加いただきました。

7月21日(土) 健康づくり講座  
『寝たきを半分に減らす』  
講師：大岡診療所 所長  
内場 廉 先生



日本人の寝たきりの原因の約半数である脳梗塞などの脳血管疾患にならないためのポイントについてご講話いただきました。

- 自分の状態を知る 血圧、体重を測る
- 野菜から食べる
- 食べる内容を変える 動物性から植物性へ

先生の熱い講演に皆聞き入っていました。



7月24日(火) 運動講習会  
『誰でもできる健康アップ術教室』  
講師：健康運動指導士 徳武 有紀 さん

30名の方にご参加いただき、イスを使った骨盤体操と呼吸を整える運動などご指導いただきました。また運動後は北部保健センターの保健師さんによる健康相談も行われました。



7月25日(水) 介護予防講座  
『「あ〜できない!」と嘆くことなかれ それがチャンスだ! 転倒、認知症予防』  
講師：竹重病院 訪問リハビリセンター 理学療法士 古城 隆一 さん

- 無理せずできる介護予防のポイントをご指導いただきました。
- 常に少し前の出来事を思い出してみる…覚えているか試してみることを意識してみる
  - 新しいことにチャレンジしてみよう…プチチャレンジしてみる
  - 脳トレーニング(指遊び、足遊びで後出しジャンケン)
  - バランス運動(片足立ちの練習、足指でグーパー)…できるかできないかのギリギリレベルを知ることが大切。 など、実践を交えたお話をお聞きました。



## 日曜朝のジョギング大会 6/3(日)

午前 6:15~ 城山小学校グラウンド

- \*1km参加者 18名
- \*2km参加者 25名
- \*4km参加者 19名 計 62名



## ビーチボール大会 6/3(日)

午前 8:30~ 城山小学校体育館

- ◆大人参加、5町 12チーム
- ◆小人参加、4町 9チーム

\*結果 (成人の部)

- 1位 湯谷公民館A
- 2位 上松A
- 3位 箱清水A、三輪田町

\*結果 (小学生の部)

- 1位 上松野球部
- 2位 淀ヶ橋A
- 3位 湯谷A、淀ヶ橋C

## スポーツ大会 結果報告

## バレーボール大会 7/8(日)

正午~ 湯谷小学校体育館

- ◆3チームが参加
- \*優勝 上松
- \*準優勝 淀ヶ橋
- \*3位 湯谷



7/8(日)のソフトボール大会は雨の為、9/30(日)に延期になりました。



# 弥栄神社御祭礼 屋台巡行開催

平成 24 年 7 月 15 日(日)

かつては、日本三大祇園祭の一つとされていた弥栄神社御祭礼ですが、近年は資金難や人手不足などの理由から善光寺御開帳に合わせて7年に一度開催されてきました。しかし、中心市街地の活性化や伝統行事継承につなげたいとの願いから、今年は「ながの祇園祭 御祭礼屋台巡行」と銘打って華やかに開催され、5 台の屋台が長野駅前から善光寺までを一日かけて巡行しました。第二地区からは元善町の屋台が参加しました。



権堂アーケードを通る様子  
道幅も高さもギリギリで見えていてハラハラしました



今回参加された元善町の山口区長と伊勢町の細川区長にお話をお聞きしました…

当日を迎えるまでは、天気  
の心配や人数調整、交通規制  
との兼ね合いなど苦労も  
多々ありました。しかし屋台  
巡行に関わって毎回感じる  
ことは、目印を空高く気合い  
を入れての出陣。中央通りを  
下って行く各町の屋台の隊  
列を眺める時、ソクソクしま  
す。これぞ永遠なる男のロマ  
ンだと…。

男に生まれて良かったな！  
山口区長談



山門答礼…お囃子や踊りが奉納されます

伊勢町の屋台は屋台蔵  
で朽ちているところを元  
善町でもらってもらい立  
派に組み立直し生まれ変  
わりました。そんなことで  
屋台巡行の折にはご招待  
していただいています。  
天候にも恵まれ大勢の方  
に見て頂き、地域の活性化  
にもつながる催しになっ  
たと思います。

細川区長談

## 今後の予定 9,10,11,12月

9/21(金)	男性の料理教室 (1回目)	城山公民館 調理室
9/25(火)	健康アップ術教室 (3回目)	城山公民館 1階和室
9/30(日)	ソフトボール大会	湯谷小学校グラウンド
10/12(金)	教養文化部会視察研修	ハンセン病療養施設
10/23(火)	こころの健康講座	城山公民館 集会室
11/1(木)	人権同和教育講演会	城山公民館 集会室
11/4(日)	地附山トレッキングイベント	地附山トレッキングコース
11/11(日)	第一～第五地区合同講演会	勤労者女性会館 しなのき
11/13(火)	男女共同参画セミナー	城山公民館 集会室
11/27(火)	健康アップ術教室 (4回目)	城山公民館 1階和室
12/14(金)	男性の料理教室 (2回目)	城山公民館 調理室

※ 詳細につきましては事務局までお問合せ下さい。

## ～お知らせ～

『国・県・市一日合同行政相談所』  
の開設について

登記、年金、健康保険、法律、公証、道路、  
農地等にかかわる諸問題について、国県市の  
機関が一堂に会した相談所が開設されます。

この機会にどうぞ！

- 日時 9月26日(水)  
10:00～15:00
- 場所 ながの東急シェルシェ  
5階ホール

安心も 福祉も育て

第二地区



第二地区のまちづくりにご協力をお願いします

第二地区住民自治協議会 事務局

長野市大字南長野新田町 1485-1

もんぜんびら座 8階

☎ 262-1263 【FAX兼用】

メールアドレス: dainitiku@energy.ocn.ne.jp

