



レコードカフェ開催

「レコードサロンに於ける中高年の生きがい及びフレイル予防の考察」

興味深いニュースを目にしたのは、三年ほど前。都内の高齢者施設でコロナで中止になっているカラオケ講座のオーディオを使い、レコードコンサートを開き、それが大好評で続けられているというもの。

これは面白い！ぜひ長野でもと思い住自協の皆さんの協力を得て、去年から市内のカフェや公民館等でレコードサロンとして始めました。このサロン、参加者が持ち寄ったレコード・CDを聞きながら、その曲や当時の思い出等を話して皆で楽しく過ごすという集まりです。

実際に聞いてみるとどのエピソードも面白く、グループサウンズのライブでマネージャーに間違えられた話や亡くなったご主人のお気に入りのレコードの話、中学の部活の吹奏楽で苦労して賞を取った話など、笑ったり感動したりで盛り上がりました。雰囲気も穏やかで、アットホームな空間でした。

いつまでも若い頃の楽しみや、感じた気持ちを持ち続ける事は若々しさを保ち、アンチエイジング・フレイル予防になるのでは！

楽しむことが目的のレコードサロン。曲に合わせ歌ったり、踊ったり、聞くだけでもOK！

ぜひ皆さん体験しにいらして下さい。お茶にコーヒー、お菓子を用意してお待ちしています。

箱清水 宮川 仁志



足と骨盤を整える講座(3回連続講座)を開催しました

林部美代子先生のご指導により6月7日、14日、28日の三回連続講座が行われ、延べ38名の方が参加されました。足裏の筋肉が首まで繋がっているのが足と骨盤のケアが様々な足腰のトラブルを減らすことになると教えて頂きました、10月にも林部先生の講座が予定されているので、ご指導いただいたストレッチを頑張って続けて行きたいと思いました。

淀ヶ橋区 小田切



教養文化部会 スポーツ大会 結果発表

6/16(日)	ソフトボール大会 ラジオ体操講習会	優勝：上松 準優勝：滝 3位：箱清水・湯谷A 参加者：約50名 会場：城山小学校
7/7(日)	ビーチバレー大会	【大人の部】優勝：湯谷A 準優勝：上松 第3位：湯谷壮和会・湯谷育成会 【子供の部】優勝：箱清水A 準優勝：箱清水B 第3位：湯谷A

みんなの料理教室 「そば打ち体験」

◇夏のそば打ち教室

湯谷区長 池内 公雄



福祉健康部会の主催で、また大門町の「十割そば大善」の全面協力で、第二地区住民の皆様の参加で初めてとなるそば打ち体験が開催されました。大善の池内店長は、私の甥であります。十割そば大善が誕生するまで秘話があります。店長の父親(私の兄)が現営業前、初めはパン屋から喫茶店に営業返しし、おひざ元善光寺で長野として全国の人に喜ばれる営業は何かと試行錯誤したところ、蕎麦屋との結論で約22年前大門町に「十割そば大善」が看板を上げました。上松のそば工房で、そば職人の甲田さんが石うすで擦ったそば粉を納めていました。その甲田さんから十割そば作りのイロハを教えてくださいました。それは、それは厳しい、厳しい批評から十割そばが出来上がり、切れないそばとなりました。そば工房では北海道から石臼を購入し、石臼でひかれたそば粉も、時代の流れでそば工場に引き継がれました。そば工房では多くのそば好きが訪ねてきてそば打ち講習が行われ、数々の蕎麦談義が行われました。十割そばを打つのは非常に難しいです。甲田師匠の厳しい指導の下、何回も試行錯誤し、三年目に何とかつながり、家族も口にするようになりました。十割そばで、一番大事なのは、水の量、そばの量に43から46パーセントの水の量、この水の量は、季節によって違いがあります。そば打ち教室に向けて、梅雨時期にそば打ちを確認するとこれがうまくいかず、ゆでるとボソボソに切れてしまう。やっと、そば体験前日に切れないそばが出来上がり、試食できることになって一安心しました。

大善のそば粉は、黒姫高原や飯綱高原の霧下そばを使用しているため、十割そばが打ちやすいそば粉です。そして一番大事なのは、はじめの手作業の水回しが大事な要素です。均等にそばが水を含み「星の砂」のよう形になり、手に取りこね鉢に落とすと「シュルシュル」と音を立てると水回しが完成です。続いて練りに入り、硬いほどいいそばになると師匠が言っていました。菊練り後、丸出し、麺棒による伸ばしに入ります。2(つなぎ)・8(そば粉)そばは角だし、仕上げのしとしますが、十割は、前、前と伸ばし包丁の歯の大きさにたたみ、まな板で切るのがベストであると師匠からの教えです。今回の講座では、時間の都合上十割そばを堪能できず、また20名の限定であふれて講座に参加できなかった皆様に心よりお詫び申し上げます。今後とも機会があればと考えています。



こんにちは。長野交通安全協会第二支部です。

常日頃から第二支部の交通安全にご理解、ご支援、ご協力を頂き大変ありがとうございます。

今回、第二支部交通安全活動の実績を周知され、本部長阿部知事から功労賞を頂きました。スタッフは男性10名女性5名で全員後期高齢者です。

活動は、春・夏・秋・年末の交通安全啓発活動、城山小学校・城東小学校の児童登下校見守り啓発活動、正しい道路の歩き方・正しい横断歩道の渡り方の路上訓練啓発活動、交通しなの・ちらし・ティッシュ配布活動です。

第二地区から交通事故の被害者も加害者も発生しないことを願い啓発活動をしています。

長野中央警察署・柳町交番・榎堂町交番・若松町交番・長野交通安全協会・第二地区住民自治協議会・城山小学校・城東小学校の皆様、ご支援、ご協力大変ありがとうございました。

長野交通安全協会第二支部 山野井



【写真掲載承諾済】



第二地区住民自治協議会 事務局

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