

## 福祉大会

北部保健センター  
地域包括支援センター博愛の園との共催事業

10月28日（火）、城山公民館第二地区分館において、標記の福祉大会が、北部保健センター様・地域包括支援センター博愛の園様・エフビー介護サービス(株)様・(株)トーカイ様・(株)ヤマシタ様・長野市地域包括ケア推進課宮入様のご支援・ご協力により、本地区住民の皆様30名、スタッフ20名、計50名程が参加し、各ブースに分かれて実施をしました。

内容は「脳内年齢測定・血管年齢測定・歩行測定・はつらつ体操・介護用品の展示・検査結果に基づく健康相談・生活相談」と幅広く行われ、和気あいあいと笑いながら行うことができました。

特に脳内年齢測定と血管年齢測定では、ご自身の年齢と測定年齢との差に一喜一憂し、普段の生活を反省または擁護しながら相談を受け、ご自身の健康状態を確認しておられ、参加された皆様には、大変喜んでお帰りいただいたと思います。このような大がかりな大会は初めてで、反省点は多々ありますが成功裏に終わることができました。ご参加された皆様と関係者様には感謝を申し上げます。私自身も測定結果を基に、今後の生活に役立たせたいと思います。

福祉健康部会長（滝区長）北島健二



はつらつ体操



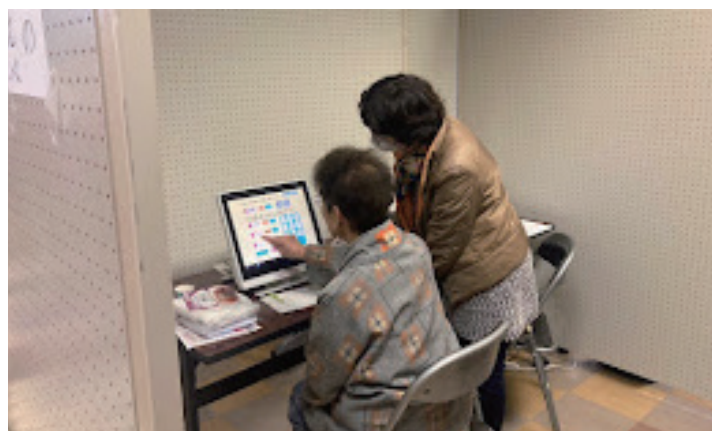
介護用品の展示及び体験



減塩食品の食べくらべ



歩行測定



血管年齢測定



# ボッチャ・スマイルボウリング講習会

9月7日（日）、城山小学校の体育館にて、ボッチャ・スマイルボウリングの講習会が行われました。「ボッチャを楽しむ会」の小林公人代表以下4名の方が講師としてご来場くださり、コート作りから、ルールの説明、競技の解説をしてくださいました。



3名ずつのチームで対戦しながら、更に理解を深め、投げ方に工夫を凝らし皆で楽しみながらゲームをして、講習会を終えることができました。

スマイルボウリングの実施講習では、3セット用意したレーンで5人ひと組で対戦し点数を数えながら和やかに投げ合いました。

今回は小学生と保護者の参加もあり、和気あいあいと笑い声も響く良い講習会になったと思います。皆様に感謝!!

スポーツ大会実行委員長 横田千昭

## お出かけノルディック in 小諸

秋の雨上がり9月29日（月）に、少し汗ばむ陽気の中、清水元雄先生のご指導のもと、懐古神社から大手門方面へと出発。北国街道沿いの江戸時代から続く商家、庄屋・旅籠の名残、島崎藤村ゆかりの地、その都度先生の解説を伺い、宿坊・城下町小諸の歴史に触れながらの散策でした。

街中をポールの助けを借りて歩く醍醐味は、何気なく車で通り過ぎてしまう所や脇道の、さり気ない風情に驚き、えっ！知らなかった！という意外な発見です。

皆様と歩く4kmはアツという間で、懐古園に戻り「草笛」でいただいたお蕎麦の美味しかったこと！

細かい企画、同行された住自協の皆様には丁寧にご対応頂き、有意義で楽しい時間をありがとうございました。

湯谷団地区 渥美 泉



## 秋の飯山・まち歩き

秋晴れの9月最終日に、表題の催しが行われました。

まずは高橋まゆみ人形館へ。以前から行きたかった所です。中に入って人形たちとご対面。今にも動き出し、語り掛けられそうな見事な作り…それもさる事乍ら、周囲に置かれた小物に魅せられました。火鉢の上には餅が、皿の上には焼き魚、南瓜の煮物等々。その精巧さにビックリ！

その後、徒歩で田中屋酒造店へ。築150年の酒蔵に案内され、使っている米や、“水尾”の命名由来の水の説明を受けました。

建物は150年でも設備等には新しい息吹が…。

おみやげも頂きました。ありがとうございました。

その次は花の駅千曲川で買い物、道の駅豊田で昼食を取り帰路へ。楽しい秋の1日でした。

教育文化部会長（横町区長）小笠原 徹





# 地域探検ゲーム ～ロゲイニング～

10月11日(土) あいにくの曇り空の下、第3回地域たんけんゲーム～ロゲイニング～が開催されました。応募されたのは8チーム22名でしたが、残念なことにお子様の発熱やケガのため3チームの参加辞退があり、5チームでの開催となりました。

はじめは小降りだった雨も、途中から強く降ったり、風が出てきたりと、参加者の皆様には移動しにくい天候の中でしたが、全チーム時間内にフィニッシュできました。

雨の中気温も低くなってしまいましたが、「楽しく地域の事を知ることができた」「頭も体も使えて楽しかった」「家族の良い思い出になりました」などの感想をいただき、開催することができて本当に嬉しく思いました。



## 八光流柔術で身を守る 「護身術講座」

令和7年10月16日(木) 開催

地震、大雨などの自然災害では、「自分の身は自分で守れ」と言われています。昨今、社会生活の中でも、殺傷事件などいつ自分の身の危険があるかわかりません。一人でも多く身を守る行動ができればと、私たち長野県支部が、お手伝いをしての今回の講座開催となりました。

八光流柔術に私が出会ったのは、四十三年前、職場のストレスから体調を崩し、兄の勧めで矢澤師範(今年1月逝去)の門下生となり、70歳を超えても現役師範として指導しています。

八光流は、「挑まず、逆らわず、傷つけず」を基本の心として、気持ちと心身を磨き武の極意を習得する柔術であります。

八光流の支部は、国内は勿論海外にもおかれ、特に外国人に人気があります。総本部は、埼玉県さいたま市大宮区に本部道場があり、宗家は二代目「奥山 龍峰」です。



今回の講座では、護身術のイ、ロ、ハのイのほんの一部しか披露できず残念に思いました。

我が武術は、一つ無駄な力を抜くことで、技が無限に発揮できる。二つ目は、姿勢を正すことで回りを見る目と心ができる。三つめは、丹下(へそ下、人間の一番中心)に気持ちを入れ自分らしさを取り戻す。これが秘伝の柔術として広めているところです。毎週日曜日朝9時30分から11時まで、上松3丁目の「ひやまホール」で、心と体を磨いています。未経験者、女性、お子様も入門できますので、門人みなでお待ちしています。

八光流長野県支部師範(前湯谷区長) 池内 公雄



# 第二地区人権教育研修会

令和7年10月17日（金）

講師：曹洞宗裁松院 山口紗智子

演題：「新しい時代に帰る」～本来の自分を生きる時代へ～



2003年に裁松院に嫁ぎ、長女を出産後に厚生労働省指定難病を患い、病気と向かい合いながら、寺族としてまた嫁・妻・母として曹洞宗のお寺の伝統的なしきたりに従い生活を送っていたが、枠に縛られている生き方に疑問を持ち、苦悩しながら自分自身を根底から見つめ直し、お寺の門を開き「人が集う場所」にしたお話を伺い、大変感銘を受けました。最後にご自身の経験を生かしたオリジナル曲をお聞かせいただきました。

三輪田町区長 竹中保雄

## 伝統の味に挑戦! 「そば打ち体験講座」



さる10月30日（木）、城山公民館第二地区分館調理室にて「そば打ち体験教室」が十割そば大善様、柄木田製粉（株）様のご協力により開催されました。20名ほどの皆さんが参加され、講師には、地元・前湯谷区長の池内 公雄先生をはじめとする他4名の方々をお迎えし、日本の伝統食であるそば打ちの奥深さに触れる貴重な機会となりました。

まずは、「水まわし」（そば粉と水の混ぜ合わせ）からスタート。繊細な加減が求められるこの最初の工程から参加者の皆さんは真剣そのものです。

次に、生地をまとめる「練り」の工程です。先生から「手のひらの付け根を使い、体重を乗せてグッとこねるのがコツ」と指導がありましたが、なかなか思い通りにいかない様子。

そして、もう一つの難関が、生地を均等な厚さに「のばす」作業です。均等に伸ばせなかったり、端がひび割れてしまったりと苦戦しながらも笑顔があふれる時間となりました。

最後に「切り」です。打ち粉をたくさんふって、細く均等に切るわけですが、これもまたうまくいきません。不揃いですが、なんとかそばの麺らしくなりました。

参加者の皆さんも、そば打ちの楽しさだけでなく、達成感も感じられたようです。

今回の体験を通じ、日本の食文化の奥深さと、手作りの温かさを改めて感じる事ができました。

第二地区支援担当 松本浩隆



## 絵解き講座と精進料理



11月4日（火）、晩秋の教養文化講座『絵解き講座と精進料理』が今年も淵之坊で開催。初の試みであった昨年は大変な人気で瞬時に満席。今年は料理もグレードアップ。善光寺お膝元の人々の知識欲と食欲をさらに刺激し、今年も申し込み当日に20席は売り切れ。

1200年位前から存在するのではと言われる“善光寺縁起”は、天竺（インド）、百済（韓国）、日本と三国伝来の長大な物語です。江戸時代元禄頃、約250年前に描かれたと推測される絵巻を見ながら物語が進みます。

私がこのお話を聞くのは実は5回目。今回初めて、多彩な登場人物が絵巻上で生き生きと動き始める不思議な感覚を味わいました。

教養文化部会副部会長（東町区長）井口優子



## 第二地区住民自治協議会 事務局

【写真掲載承諾済】

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