

住民の皆様へ

住民自治協議会

第四地区住民自治協議会

第 7 号



”和（輪）のまち”だより

平成22年12月15日発行 発行者 第四地区住民自治協議会 会長 福沢達雄

第四地区いきいき交流会 開催!!



＜池田先生による「介護予防講座」＞

”高齢者を対象”とした交流会を開催しました

第四地区は、中山間地域を含めた市内32地区の内、なんと“9番目”に高齢化率が高い地域であります。この現状を考えると、“地域を元氣”にしていくためには、地域ぐるみで“高齢者

をサポートする活動”がとても重要なことであります。そこで、「高齢者の皆さんに交流を深めていただき、かつ、健康増進を図ることを目的」とした“いきいき交流会”を地区として初めて開催しました。

交流会は、誠に有意義なものになりました。

ご参加いただいた皆さんに感謝するとともに、運営及びご支援いただいた皆さまにおかれましては、誠にありがとうございました。



＜藤本流三味線合奏＞

メインテーマは、

「”みんなが主役和（輪）のまち” 第四地区」

◇◆ちょっとしたお知らせコーナー◆◇

今回のテーマは……ズバリ!! 「認知症の予防」です



“第四地区いきいき交流会”において、長野市介護保険課 理学療法士 池田あゆ美さんから紹介された「認知症の予防方法」について、このコーナーでお知らせします。“自分が自分でなくなる”ような感じになってしまうことは、考えるだけで“イヤ”ことです。

脳の老化や病気によって、脳細胞が減少することは予防できません。しかし、脳細胞が減少しても、脳が活発に機能していると、認知症の症状は現れにくくなります。脳を刺激して、働きを活発にすることが、認知症の予防となります。

「もの忘れ」との違い

自分が忘れたことを自覚している場合は、認知症ではなく、老化に伴って、脳の機能が低下する「もの忘れ」の段階です。しかし、認知症でないからと安心せずに、積極的に脳の機能を活発にする取り組みをして、脳の機能低下を予防しましょう。

脳の働きが低下すると「エピソード記憶」「注意分割力」「計画力（思考力）」の3つの能力が低下して、様々な認知症の症状がでます。認知症の予防に効果的な活動を紹介するので、楽しみながら生活のなかに取り入れて見ましょう。

○定期的な有酸素運動

散歩・ウォーキングや、水泳などの有酸素運動をすると、脳の血流が良くなり、脳の機能が向上する。



○複数の人との会話

5～6人の少人数のグループで会話をする。話し合いをして様々な計画を立てるのも良い。3人以上の集団で話した方が脳は活性化します。



○脳の体操・トレーニング

ごく簡単な「読み（音読）」「書き」「計算」などをすると、脳の活動が活発になります。また、人との会話も脳の活動を高める体操です。

*店頭で販売されている、様々な『脳トレ』に関する本やゲームなども参考に・・・

「読み（音読）」「書き」「計算」は・・・

難しい課題では、脳の体操効果がありません。すらすら間違わないで、簡単にできる程度の内容が効果的です。毎日15分くらいが目安です。

○料理をする・献立を考える

食材を見て献立を考えること、献立を考えながら“買い物をする”こと、複数の料理を同時に作るなどが効果的です。

いつもの料理にひと工夫することもあります。



○計画的に家事・外出をする

効率的な手順・行動予定を考えて生活する。

○前日の出来事を思い出す

一日前の出来事を5つ日記に書いてみよう。

○手紙や感想文などを書く

自分の気持ちや考えをまとめる力、言葉を思い出す力、文章を作る力を鍛える。



◇◆住民自治協議会の活動報告◇◆



本年度の住民自治協議会の活動は、大詰めを迎えております。各部会にて計画した活動については、ほぼ年内に終了予定であり、新年からは、各部会において「平成23年度の事業計画及び予算」について策定していきます。

ここまで無事に活動してこれたのは、第四地区の“住民の皆様の事業協力”及び“住民自治協議会メンバーの活躍”によるものであります。

ここに、住民自治協議会が本年度取組んできた主な活動について、簡単に報告します。

○ 地区全体に関する取り組み【総務部会】

◆ 第四地区土木現地調査【5月25日実施】

（市担当課と一緒に地区内を巡回し、地区内の道路及び河川の改修等を要望したもの。）

◇ 元気なまちづくり市民会議 ※第一から第五地区合同開催【7月21日開催】

（“善光寺を中心とした長野市らしい「まちづくり」の推奨について”市に対して提案。）

● 「和（輪）のまちだより」（住民自治協議会の広報誌）の発行

○ 必須事務（広報の配布や募金のとりまとめ等）及び選択事務の実施



○ 地域の安全・安心に関する取り組み【安全防災部会】

◆ 第四地区内防犯パトロール【8月18日及び12月15日の2回実施】

（第四地区管轄の“権堂交番”と一緒に、2班編成にて地区内の夜間巡回を実施したもの。）

◇ 安全防災視察研修【10月12日開催】

（地域における安全防災活動を推進するため、七久保地滑り現場等を視察したもの。）

● 地区内避難所マップ及び自主防災組織の検討

○ 第四地区内「各町合同」消防訓練の計画策定（平成23年5月29日に開催予定）



○ 環境美化に関する取り組み【環境部会】

◆ 環境の取り組みに関する視察研修【7月23日及び9月14日の2回開催】

（清掃センターや市内企業を視察し、ごみ分別の取り組み等について見識を深めたもの。）

◇ 第四地区河川パトロール【10月24日実施】

（秋の大掃除月間等にあわせ環境美化の一環としてパトロールを実施したもの。）

● 各まちの“ごみ集積所”の清掃・管理



○ 健康福祉に関する取り組み【健康福祉部会】

◆ 福祉関係施設の視察研修 ※民生児童委員協議会と共催【6月7日開催】

（長野市内及び近郊の福祉施設を視察し、地域福祉のあり方等について見識を深めたもの。）

◇ 第四地区いきいき交流会（住民福祉大会）【10月19日開催】

（地区内高齢者が集え交流する場を提供すると共に、健康増進に関する講座を開催したもの。）

● 各種健康講座の実施



○ 青少年・文化・生涯学習に関する取り組み【青少年・文化・生涯学習部会】

◆ 第四地区スポーツ大会【8月22日開催】

（地区住民の健康と交流を深めるため、ニュースポーツ主体の大会を開催したもの。）

◇ 第四地区ファミリー遠足及びバーベキュー大会【10月7日開催】

（善光寺表参道の七福神を巡り、地区内の交流を深めたもの。遠足後、後町小学校にてBBQ。）

● 地区内巡回指導の実施

◆◆第四地区 伝言板【募集・催しもの連絡コーナー】◆◆

【1月の活動予定】

◆第四地区人権研修会◆

- 日 時 平成23年 1月22日(土) 午後1時30分から
- 場 所 もんぜんぷら座 8階 会議室 802
- 内 容 講演テーマ 「どうして長野に善光寺があるのか？」
講 師 信州善光寺玄證院(げんしょういん) 福島 貴和 住職



◆住民アンケートについて◆

住民の皆さんが、第四地区の地域福祉等について“どのようなことを”「感じているか?」「考えているか?」を教えてください。1月中に地区内アンケートを実施する計画です。お手数ですが、その折につきましては“ご協力”願います。

・第四地区の”ロゴマーク”を募集!!

第四地区の活動を実施していく中で、第四地区のイメージを印象付けるための“ロゴマーク”を募集します。応募者の皆さんには、粗品を進呈します。また、採用された方につきましては、別にお礼をいたします。あなたの考えたマークが、第四地区の“シンボル”となる大きなチャンスです。是非、ご応募願います。

※ 特段、応募用紙は用意してありません。任意の用紙にデザイン案を書いていただき、平成23年1月28日(金)までに、事務局へ提出願います(E-mail、FAX可能)。

・地域活動と一緒に取り組んでいただける方・企業を募集!!

第四地区内に住んでいる方及び地区内にある企業で、第四地区の福祉・環境・お祭り等の地域活動及び行事運営等に協力できるボランティアを募集しております。

・これだ!!と思うような地域活動を募集!!

来年度の活動計画について、これから検討していくところであります。“第四地区全域が盛り上がるができる”地域活動や“第四地区にはこのようなことが必要だ!!”と思われるような活動がありましたら提言願います。



・第四地区内の企業の皆様へ

第四地区住民を対象とした当該たよりを今後も定期的に発行する予定です。企業広告等希望がありましたら事務局まで一報願います。

【広告掲載料金】 縦5cm×横16cm範囲枠:1回1枠6,000円、縦同じ×横8cm枠:1回1枠3,000円

※ 参考:1回当たりの発行部数

第四地区内の全世帯(事業所含む)を対象とした約1,800部作成

＜第四地区に関する問合せ先＞

第四地区(市)事務局 市役所市民活動支援課内 北村 電話224-5033【直通】

第四地区もんぷら事務局 もんぜんぷら座8階 事務局職員 聲山(うしやま)

電話 262-1365【FAX兼用】 E-mailアドレス dai4@feel.ocn.ne.jp



少し早いのですが…皆さん良いお年をお迎えください
活力ある地域を目指しましょう!!

＜印刷協力：長野ブリタサービス＞