



吉田地区 住民自治協議会だより

56号

キャッチフレーズ 「人の和と 地域の輪もて 我が吉田」

発行責任者 水内 和義

編集 吉田地区住民自治協議会だより編集委員会

事務局住所 長野市吉田3-22-41 ノルテナの2階

TEL 026-263-6224

FAX 026-266-0371

吉田ふるさと夏まつり

第50回 吉田びんする 第18回 何丸踊り

7月19日(土)

公民館委員会

昨年までは2日間の日程で、初日に吉田びんする・何丸踊り、2日目にわいわいドームまつりを行ってきましたが、ながの東急ライフ閉店によりわいわいドームが使えなくなつたため、1日開催で昼から善敬寺さんの駐車場を借りて子ども向けのまつりの部、夕方からおどりの部の2部構成にて開催することとなりました。公民館委員会は例年通りおどりの部の運営を担当しました。

おどりの部は、今年も町連16、企業連1(金融団)、学校連1(東部中)の計18連が参加、各連とも元気に踊り、子どもたちの掛け声も響いて、とても楽しそうに踊っていました。観客として踊りを見に来てくれた方も多く、大盛況のうちに終了しました。

昨年の反省をふまえ、休憩時間を増やして開催したのも良かったと思います。

各連の役員の皆さん、警備などお手伝いいただいた各団体の皆さん、設営から運営・片付けまで担当いただいた主事の皆さん、ありがとうございました。

地区で開催するイベントが減る傾向にあります。いざ災害というときに、みんなで協力できるよう、地域の皆さんが集まる機会は無くしてはいけないと思います。

来年もまた開催しますので、多くの皆さんの参加をお願いいたします。





保健委員会

保健委員会主催の令和7年度健康講座（タオルを使ってストレッチ）が6月11日（水曜日）に吉田公民館の多目的ホールで開催されました。

今年も例年同様に健康運動指導士の清水由佳先生に講師をお願いして楽しい時間を過ごすことができました。

第1回の健康講座は45名もの参加者があり各自持参したタオルを使って椅子に座ってできるストレッチやグループになって行うゲーム感覚の全身運動などを組み込んでいただきました。



第2回の健康講座（ボールを使って健康体操）が7月9日（水曜日）吉田公民館多目的ホールで開催されました。大変暑い中43名もの参加をいただきました。皆さんの気持ちもほぐれ和気あいあいとしたなかで過ごすことができました。

健康講座は日常生活の隙間時間や就寝前に取り入れられるストレッチばかりです。

これからも健やかな日々を送れますよう、つぎのとおり充実した内容の講座を予定しています。事前の申し込みは不要で吉田地区内の方ならどなたでもご参加いただけます。



今後の予定

8月20日（水）「ヨガでリラックス」 多目的ホール

9月10日（水）「タオルを使ってストレッチ」 多目的ホール

10月8日（水）「ヨガでリラックス」 多目的ホール

11月12日（水）「タオルを使ってストレッチ」 多目的ホール

12月10日（水）「ヨガでリラックス」 多目的ホール

令和8年1月14日（水）「ボールを使って健康体操」 多目的ホール

「ボールを使って健康体操」 多目的ホール

福祉委員会

「颯爽と美しく歩こう」

福祉委員会では、7月18日（金）保健センター研修室において、今年度つどう・交わる分野事業として「颯爽と美しく歩こう」と言うテーマで長野県立総合リハビリテーションセンター所長清野良文医師による講演会を開催いたしました。この講演会は、歩き方や姿勢、そして日々の生活の中でどのように自分を美しく見せるかについてアドバイスをもらうものでした。先生は長年の医師としての経験と専門的な知識をもとに、スライドを見ながら詳しく解説していただきました。

最初に印象に残ったのは、筋力をつけることの必要性です。2週間歩かないと筋肉はほぼ衰える。そのために、膝の屈伸ではなく、おしりを下げるスクワットを1日20回3セット行う。週2日でも良い。翌日に筋肉痛が出る運動をする。少し無理をしないと衰えること。少し無理を三日坊主であること。少し早歩きして負荷をかけたり弱めたりインターバル歩行も有意義なようです。

もう一つ「エビングハウス」の忘却曲線」についてもお話をお聞きしました。定期的に繰り返し学習することで記憶へ定着するものだそうです。物忘れは当たり前、加齢によるものだけではないようです。

また、講演会の中で紹介された「美しい歩き方」を実践する方法については是非皆様にも実践していただきたいです。例えば努めて背筋を伸ばし、目線を前に向けること、そして

つま先で蹴り、足をきちんと前に出すことで、歩き方が格段に美しくなります。先生は実際に歩き方のデモンストレーションを行い、その違いを目の当たりにすることができました。これを見て、私たちも日々の歩き方を意識して改善しようと参加者全員が感じました。

さらに、先生は「颯爽と美しく歩く」ためには気の持ち方が大切で、「颯爽と美しく」歩きたいと言う気持ちで、かつこつこつとダイナミックに歩くことを強調していらつしやいました。20歳若返ったつもりで歩くことが大切なようです。

今後も福祉委員会では様々な楽しい講演会を開催いたしますので、たくさんの方のご参加をお待ちしております。



公民館委員会 成人野球・ソフトバレーボール大会

6月1日、吉田町成人野球・ソフトバレーボール大会を、県営球場と運動公園体育館を会場にして開催しました。野球は昨年より1チーム減って5チーム、ソフトバレーは昨年と同じ8チームが参加しました。どちらも熱戦が繰り広げられる一方、選手以外の応援者も各町から多く観戦に来ていて、いい交流ができたと思います。

野球の試合を観戦した人から、「やっぱり野球場で行われる試合は素晴らしい。感動した。」という声を聞きました。熱戦の結果、野球、ソフトバレーボールとも、中越のアベック優勝でした。

選手の皆さん、お疲れ様でした。また、早朝より大会運営に携わってくださった、審判・役員の皆さん、誠にありがとうございました。

◎◆大会結果◆◎

ソフトバレーボール

