

第三地区まちづくり（住民自治）協議会だより

■第11号 平成23年 3月 31日

■発行 第三地区まちづくり(住民自治)協議会

民生・児童委員活動で使用する福祉台帳作成にご協力を

民生児童委員は、見守り活動や災害時の避難支援のほか、日常生活の中で心配事などのご相談にのったり、必要に応じて行政や専門機関等と協力しながらご支援をさせていただいています。

このため、日常だけでなく緊急の場合でも即座に対応できるよう、皆さまのご家庭の最新の状況を把握するため、3年に1度、台帳を作成(更新)しています。このたび更新の時期となりましたので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

なお、民生児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、民生委員法により守秘義務が課せられています。ご提出頂きました福祉台帳の管理には、細心の注意を払い、記載された内容は、民生児童委員活動のみに利用いたします。

第三地区は、東日本大震災及び県北部地震に義援金を送る

平成23年3月11日に発生した三陸沖のM9.0の大地震と、この地震に連動して発生した大津波による被害が原子力発電所の一部を破壊しました。

その後余震が続き、ライフライン・燃料等が断絶する中で、原発から発生する放射能(線)の恐怖の中に人々がそして植物などの多くの生物が置かれています。

現在、様々な支援を見聞していますが、第三地区まちづくり協議会として、義援金を20万円送金しましたのでお知らせいたします。

平成23年6月4日(土)第三地区まちづくり(住民自治)
協議会評議委員会(総会)開催予定

23年度の事業として、現在検討中の事業は次の通りです。

- ① 災害時要援護者支援事業
- ② 防災マップの作成(各戸配布)
- ③ 4月1日から施行する「長野市ポイ捨て等を防止し、ゴミのないきれいなまちづくりをつくる条例」に呼応して、ゴミ拾いキャンペーンの実施。

ノルディックウォーキングを楽しく！参加者募集

次の通り、講習会を開催いたします。是非参加してみてください。

※ 何らかの持病で治療中の方は、かかりつけの医師と相談してからご参加ください。

日 時 : 毎月第1木曜日 10時~12時

※毎月開催ですので、都合の良い時に御参加ください。

場 所 : もんぜんぷら座 1F エレベーター乗り場前

内 容 : 準備運動・基本的歩き方の指導・周辺の道路歩き・整理体操

持ち物等 : リュックなど両手のあく服装・水分補給用の飲み物

参加費 : 無料・年齢不問

ポ ール : 参加者には無料でお貸ししますので、前日までに申込みを！

申込み・問合せは：TEL 234-3525（西澤）



① ノルディックウォーキングとは・・・

フィンランド生まれのフィットネススポーツで、2本のポールを使ったウォーキングです。この専用のポールには、膝や背中への負担を減らす役割もあり、年齢や性別などにかかわらず誰でも無理なく始められ自分のペースで楽しむことが出来るスポーツです。

② ノルディックウォーキングの効果

通常のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が平均 20%上昇
1時間あたり 400 キロカロリーを消費（通常のウォーキングでは、280 キロカロリーの消費）

首・肩にかけて痛みやこりを解消

首から背中にかけての横方向の柔軟性が向上など

（ノルディックウォーキングフィットネス協会 HPより）

