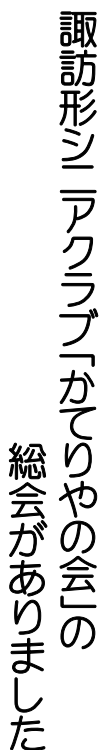


コロナ禍以降、地域の皆さんが集まれる機会が減ってしまっている中、社会福祉協議会とかてりやの会が共催する「ふれあいの会」が盛り上がっています。本年度も三月二十七日（木）と四月二十四日（木）の二回開催され、五十人ほどの皆さんにご参加いただいています。

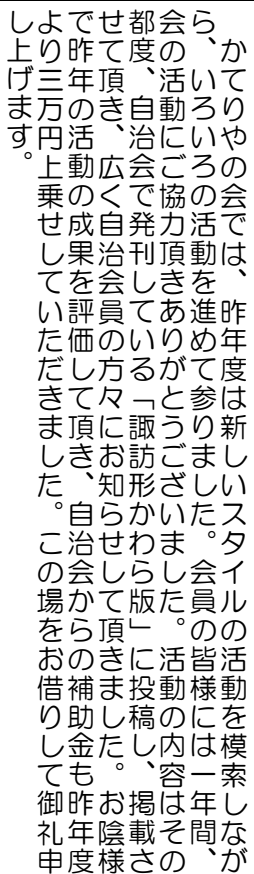
基本的には、皆さんが集まってお茶を飲みますが、おしゃべりをするという気楽な会です。皆さんの大歓迎です。

参加者の募集は毎回、回覧板で行われています。気楽に、また、お知り合いの方とお誘い会わせてご参加下さい。



四月十九日（土）諏訪形シニアクラブかてりやの会の総会がありました。水石自治会長と山越社会福祉協議会長を来賓としてお招きし、総勢四十名の参加にて行われました。大林会長の挨拶、続いて水石自治会長の挨拶があり、会員である宮下市議会議員の挨拶では、現在取組んでいることのひとつ「運動遊びの普及とスポーツ少年団加入促進の取り組み」についてのお話がありました。運動嫌いを意識する保育園から小学校低学年の時期に、「運動遊び」を行うことにより運動苦手意識をなくし、少子化に伴うスポーツの底辺拡大とやまなみ国民スポーツ大会の機運を醸成したいとの事です。

かてりやの会の定期総会を開催したところ、大勢の会員の皆さんに参加して頂き、大変うれしく思っております。また、ご来賓の皆様には大変お忙しい所、ご出席頂きありがとうございます。昨年度も私どもの会に対し、暖かいご指導を頂きましたが、本年も昨年以上にご指導の程よろしく願います。



高齢によるボケ防止として運動などいろいろな言われておりますが、一番効果があるのは「家の中に閉じこもらずにみんなが集まって話をする」と一だそうです。このことは、私達かてりやの会が行っている活動が間違っていないかと改めて思っております。最後になりますが一昨年間で来賓並びに会員の皆さまとご家族の方々が健康で、楽しく活躍されることをこ祈念申し上げます。

その後、議事に入り事業報告、決算報告、会則改定、事業計画及び予算の説明があり、全員一致で承認されました。

続いて城下地域包括支援センターの若林さんをはじめ上田市の高齢者介護課から三人の専門職の方々にお出でいただき、健康の話と介護予防の話をしていただきました。介護予防はフレイル予防であり、「フレイル」とは健康な状態と要介護状態の中間の、予備能力低下により身体機能障害に陥りやすい状態のことを言います。これを予防するためには一人ひとりのつながりが重要で、かてりやの会の活動はフレイル予防に有効であるとのことでした。

次に認知症予防の話があり、上田市では現在、要支援介護認定者が九四六五人（高齢者人口の二割）おり、この内、約半数の五四三三人が何らかの認知症があるとの事です。認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症は、脳の海馬と前頭葉にアミロイドβ（ベータ）が溜まる事により、脳の神経細胞が死んで萎縮が起こる病気です。この「アミロイドβ」を溜めないためには、

- ① 良質な睡眠をとる。
 - ② 血糖値・血圧の改善。
 - ③ バランスのとれた食事。
 - ④ 脳と体に効く運動やウォーキング
- が良いとされています。

この後、「脳と体に効く運動」を皆で行いました。休憩を挟んで「サザエさん」の替え歌を全員で合唱し、山越社会福祉協議会長の発声で懇親会を行いました。

投稿・・諏訪形シアクラブ かてりやの会計 金井保芳さん

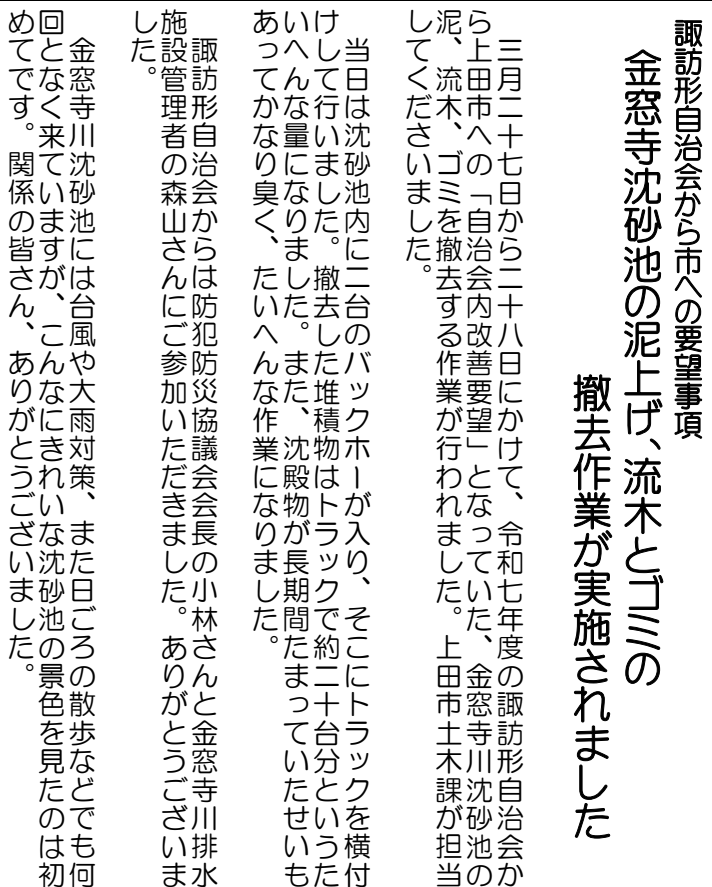
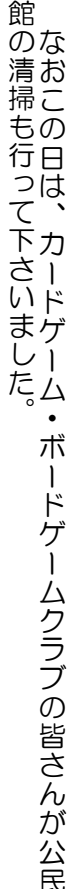
「カードゲーム・ボードゲームクラブ」の活動

初年度の昨年は長期休みの期間を中心に三回開催し、将棋・オセロ・ポケモンカード・トランプなどを行いました。昨年は合計四十七名が参加してくれました。

今年度の初回は四月十三日に行い、大人と子ども合わせて十六名が参加しました。クラブでイキノコオリという新しいゲームを用意し、大人も子どもも楽しむことができました。

次は夏休みに行く予定ですので、ぜひご参加ください！

投稿：カードゲーム・ボードゲームクラブ長
稲垣諒彦さん



諏訪形公民館主催
王鷲美穂さんの講演会がありました

四月二十日(日)、諏訪形公民館の主催で王鷲美穂さんの講演会がありました。王鷲さんは小泉地区在住の食育インストラクターで、「おうち料理研究室」としてOhiisama(オヒサマ)料理教室を主宰され、上田千曲高校や城下小学校でも「食」についての授業をされています。また、上田市産の米「風さやか」のPR動画やSBCテレビ「すく出せテレビ」の料理コーナーにも出演されるなど、幅広く活躍されている方です。今回は「食と心身の健康づくり」をテーマに、ご自身の子育て経験なども交えながら「食育」についてのご講演をいただきました。当日、会場の公民館大広間には四十人ほどの皆さんが集まって、お話を聴かせていただきました。



王鷲さんは、「食は体とともに心を育てる」の考えで「選食力」「共食力」「食料環境を考える力」の大切さを提唱されています。この日は主に「選食力」についてのお話でした。発酵調味料についてや旬の食材を知ること、食品表示の読み取り方などは興味深いお話でした。また、ご自身の子育て経験も交えながら、「食」を問に入れた会話のあり方や、コミュニケーションの方法としての「リフレッシング(物事や状況の見方を別の視点から捉え直すという心理学の用語)」相手の状況や気持ちを考えて、ポジティブな表現に言い換える」の大切さなどのお話も聞かせていただきました。

もちろん、「天ぷらに小麦粉をつける前に米粉を少しつけるとからっと揚がる」「モロコシはひげが茶色の方がおいしい」など、食に関わる小ネタも盛りだくさんで、楽しく、有意義なお話を聞かせていただくことができました。ご参加いただいた皆さんからは次のようなご感想をいただきました。

- ・とてもわかりやすく、楽しく聞くことができました。
- ・子どもへの接し方、多くの親に伝えてほしいことだと思いました。
- ・リフレッシングの声かけを聞いて、夫婦の会話もそうだと思いました。
- ・今まで知らなかったけど、食育のことをたくさん教えていただき、これからお手伝いをしたり、食品をいっしょに選んでみようと思いました。楽しかった。(小学校六年生)
- ・納得することばかりですが、なかなか思うようにはいかないです。食材はすべては選べない。
- ・日々の食事、「五色」を取り入れます。
- ・今回のような講演は初めてで、もっと早く学習させていた方がいいな、と感じた講演会でした。
- ・商品の裏をよく見ます。
- ・「地産地消」をめざし、旬の食材を知って野菜を選んでみます。

河川清掃への協力、ありがとうございました

四月二十日、早朝から河川清掃にご協力いただきました。ありがとうございます。若い皆さんや都市部出身の皆さんは存じないかも知れませんが、昔は「道普請(みちづくり)」などというものがあって、なかなかなものでした。また諏訪形でも、下水道が完備する前の河川清掃は、溜枿の土砂上げはなかなかたいへんでした。そのころと比べると楽になりました。まあ、昔話です。

年に二回の河川清掃ですが、最近河川もだいぶきれいになりましたね。これも皆さんにご協力いただいているからだと思えます。けれど、河川清掃の後には、それほども多くはないとは言っても、残念ながらベッポトルや発泡スチロール、吸い殻などもありますよね。お互いに気をつけていきたいものです。



ところで、諏訪形の中を流れている中小の河川は六ヶ村堰からの水が流れています。あまり知られていませんが、河川清掃に合せて、上田城南みどり会や水利組合の皆さんなどが、流量の調整をしてくださっています。また清掃後は、自治会協議員の皆さんに土砂を集積場所を集めるという(けっこうたいへんな)作業をお願いしています(右の写真のような作業)。そんな、裏方の仕事があることも知っていただけならちよつとうれしいです。

諏訪形誌活用委員会主催第十八回イベント
春の東山・権現山・玉窓妙金法尼の石祠を巡る

四月十二日(土)、諏訪形誌活用委員会主催の第十八回諏訪形誌を歩くイベントが行われました。本年最初のイベントは「春の東山・権現山・玉窓妙金法尼の石祠を巡る」と題して、上の山の神から東山を縦走し、舟窪古墳群から権現山、三本松に至るコースで行われました。その後、健脚コースの皆さんは玉窓妙金法尼の石祠を回って下山しました。

今回は前日は花冷え、次の日は雨のちやうど中日、気持ちのよい晴天に恵まれました。諏訪形誌活用委員会のイベントは十八回目ですが、これまですべて晴天に恵まれているというラッキーなイベントになっています。

当日、今回は十一人とやや少ない参加者数で実施しました。諏訪形外からも山野井さんにご参加いただきました。山野井さんは「ナチュラリストクラブ・うえだ」の皆さんといっしょに東山系のハイキングコースに取り組んでおられる方です。



健脚コースの皆さんは公民館に集合し、上の山の神に向かいました。遅れて、一般コースの皆さんは車で、同じく上の山の神に向かい、そこで開会行事を行いました。その後、「ナチュラリストクラブ・うえだ」の皆さんが整備してくださったコースで東山の山頂に向かいました。途中、今夜の楽しみ晩酌のお供(注…個人の見解です)のフキノトウやコゴミが収穫できました。



暑くもなく寒くもなくちょうど良い天気で、東山の山頂からは蓼科山の姿も見ることができました。その後、舟窪古墳群を抜けて権現山、三本松と歩を進め、三本松からのすばらしい展望を楽しみました。コースはともによく整備されているので、今回ご参加いただけなかった皆さんも一度行ってみられることをおすすめします。ここで解散を行い、一般コースの皆さんは上の山の神に下山しました。

健脚コースの皆さんはここから権現山に戻り、玉窓妙金法尼の石祠をめざします。諏訪形誌Web版などでも紹介させていただいているとおり、この石祠に至る道はなかなかたいへんだっただのですが、ここ数年でだいぶ整備が進み、今は行きやすくなっています。石祠に参拝して、今回のイベントを終えました。

今回のイベントにご参加いただいた金井保芳さんから感想をいただきました。

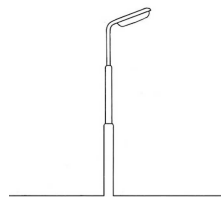
前から行きたいと思っていた金窓寺の祠を見られたので満足です。健脚コースだけの特典だと思います。あのような急斜面の山の中の寂しいところに祠があるなんて驚きです。上り下りのきついトレッキングコースで一五〇〇歩、一・二キロメートルを歩きました。自宅に着いたら足がガクガクしていました。これから数回イベントがあるようですが是非参加したいと思っています。

諏訪形誌活用委員会の活動は本年度終了の予定ですが、本年もあと三回ほどのイベントを計画しています。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしています。

投稿…諏訪形誌活用委員会

切れている防犯灯はありませんか？

自治会では現在、「防犯灯の点検」を進めています。ただ、防犯灯の電球が切れているかどうかは(当然ですが)昼間ではわからないので、見落としもあるかもしれません。もしご近所に点灯しない防犯灯があったら、お手数ですが自治会までお知らせください。各ブロックの協議員さんにお伝えいただくか、公民館北壁面の自治会用ポストにご投稿ください。



また、数年前に電灯はすべてLEDに交換してあるつもりですが、もしお近くに蛍光灯のままのものがありませんでしたら、これもお手数ですが自治会までお知らせください。