



【大林諭訪形シニアクラブかてりや会長の挨拶】

総勢四十名の参加にて行わされました。大林会長の挨拶、続いで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、現在取り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。

「ふれあいの会」にお出かけ下さい
コロナ禍以降、地域の皆さんのが集まれる機会が減つてしまつて、中、社会福祉協議会が盛り上が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。本年度も三月二十四日(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きます。

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。

基本的には、皆さんのが集まつてお茶を飲みながらおしゃべりをするという気楽な会であります。がんがからおしゃべりをするといふ大林会長による出し物になります。



「りやの会」の
総会がありました。

投稿…カードゲーム・ボーダーゲームクラブ長
稻垣謙彦さん

なおこの日は、カードゲーム・ボーダーゲームクラブの皆さんのが公民館の清掃も行って下さいました。





「カード

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「サンザ工さん」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。

その後、議事に入り事業報告、決算報告、全員会一一致で承認されました。



投稿 .. 諏訪形自治会長 水石 康さん

三月二十七日から二十八日にかけて、令和七年度の諏訪形自治会から上田市への「自治会内改善要望」となつて、金窓寺川沈砂池の泥、流木、ゴミを撤去する作業が行われました。上田市土木課が担当してくださいました。

当日は沈砂池内に二台のバックホーが入り、そこにトラックを横付けして行いました。撤去した堆積物はトラックで約二十台分というたかいへんな量になりました。また、沈殿物が長期間たまつていったせいで、あつてかなり臭く、たいへんな作業になりました。

諏訪形自治会からは防犯防災協議会会長の小林さんと金窓寺川排水施設管理者の森山さんにご参加いただきました。ありがとうございました。

金窓寺川沈砂池には台風や大雨対策、また日ごろの散歩などでも何回となく来ていましたが、こんなにきれいな沈砂池の景色を見たのは初めてです。関係の皆さん、ありがとうございました。

諏訪形自治会から市への要望事項
金窓寺沈砂池の泥上げ、流木とゴミの撤去作業が実施されました

諏訪形公民館主催
「美徳の講演会」



王鶯さんは、「食は体とともに心を育てる」を考えで「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きます。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「選食力」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」を間に入れた会話のあり方や気持ちは別の視点から捉え直すという心理学の用語）「相手の状況に応じて表現に言い換える」の大切さなどのお話を聞かせていただきました。

- ・子どもへの接し方、多くの親に伝えてほしい」と思いました。
- ・リフレーミングの声かけを聞いて、夫婦の会話も少しだと思いました。
- ・今まで知らなかつたけど、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、食品をいつしょに選んでみようと思いました。楽しかつた。（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だいていたら私も心身ともにもっと豊かになつていたな、と感じた講演でした。
- ・商品の裏をよく見ます。
- ・「地産地消」をめざし、旬の食材を知つて野菜を選んでみます。

河川清掃へのJJA協力、ありがとうございました



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



切れている防犯灯はありますか？
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）屋間ではわからないので、見落としもするかもしれません。もし（ご近所に点灯しない防犯灯）があつたら、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（お伝えいただい）公民館北壁面の自治会用ポストに投稿ください。
また、数年前に電灯はすべてLEDに交換してしまったが、お近くに蛍光灯のままのものがありましたら、自治会までお知らせください。

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。あのよく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ッキングコースで一五〇〇歩、一一・二キロメートルを歩きました。自然に着いたら足が力がなく効いてしまった。これからも数回お待ちしています。