

八月二十八日(木)、諏訪形公民館にて、健康推進委員主催の「カイロプラクティック講座」を開催しました。より多くの方々にお話を聞いていただきたいという思いから、毎月に一度開催されている「ふれあいお茶会」の場に飛び込むような形で参加させていただき、当日は四十八名の方のご参加をいたしました。講師は、鹿教湯温泉鹿鳴荘で施術院を営んでいる市川雅典さんです。

カイロプラクティックとは、「投薬や手術を用いず、手技によって骨の歪みや骨盤の調整を行い、神経機能を正常化させる施術」です。講師の市川さんは、施術の基本的な考え方方に加え、病気を未然に防ぐため重要な「栄養」「運動」「睡眠」の三原則に役割の大切さを学びました。また、枕の正しい最短回復法など、日常生活で私たちが疑問市川さん自身の体験を交えながら、楽しく分



健康づくりの第一歩!!

この「カラオケを楽しむ会」は、来年の
一月にも予定しています。また「ご近助力
ラオケ」は、月二回、第一火曜日と第三火
曜日の午後一時から三時までの二時間、今
回と同様のプロジェクトと音響装置を使
つて行つておりますので、ご興味のある方
はちよつと覗いていただければ幸いです。
た。



八月二十三日（土）、かてりやの会では、「近助カラオケ」のメンバーを中心として、第三回目のカラオケを楽しむ会を開催しました。今回は、初参加の諷訪形自治会員二名と須川自治会員二名を加え、総勢十六名での会となりました。

署文掲示板の方々を楽しむ会が開催されま

開基大典

最初は、「カイロ・プラクティックって何?」「今から何が始まるの?」と戸惑っていた方も多かつたかもしませんが、講座の途中では笑いが起ころる場面もあり、市川さんに個別で質問されると、参加者の皆さんも好奇心旺盛で、学ぶ意欲に溢れた元気な姿が印象的でした。

受講された方の感想

・正に目から鱗の落ちる内容の話でした。高齢の私には手遅れかも しませんが、教えていただいたことができる限り実行したいと思っております。また、お楽しみ会に合わせて講座を企画していただき、健康は感謝しております。ありがとうございます。どうござい

・正に自から鱗の落ちる内容の話でした。高齢の私には手遅れかも知れませんが、教えていただいたことをできる限り実行したいと思つております。また、お楽しみ会に合わせて講座を企画していただき、健康感謝をしております。ありがとうございました。

・講師の市川さんから、骨粗鬆症の予防にはカルシウムを摂り、「骨」を必要などころに届けるために運動をして、「質の良い睡眠」で「骨」を定着させるとの事で、「栄養」「運動」「睡眠」が繋つてていること凄く納得しました。

・質の良い睡眠には、枕の選び方が大切とのお話しに、早速自分枕を点検しようと思いました。

・夜トイしに起きるのは、トイしに行きたくて起きるのでなく、浅い睡眠（悪い睡眠）のためで、深い睡眠（良い睡眠）の場合は、夜トイしには起きない、との説明にいたく納得しました。

・講師のお話は、しっかりメモさせていただきました。健康的な一日を送る為に、とても参考になりました。

A photograph showing a group of elderly people seated at long tables in a large hall. They are facing a speaker who is standing at a podium. A projection screen is visible in the background, displaying a presentation slide with text and images. The room has large windows on the right side.

かとりやの会

スマホカフェ&お楽しみ会

子じもたちの活動は、次回（来週）が脱穀、そしてその次は「餅つき」、楽しみがどんどん広がっていきます。

投稿..諷訪形まちづくり協議会

柳澤公一さん

九月十日（水）上田千曲高校の生活福祉科の生徒さんと長野大学の学生さんと一緒に、七月に開催したスマホ講習会より更に深く教えていただくスマホカフェと、生徒さん達と城下地域包括支援センターの皆さんも加わった交流会を総勢五十名の参加で開催しました。

大林会長から、「前回の講習会参加の生徒さん達から感想文を頂き感激しました。生徒さん達との距離が近くなり、今回は孫に会うような気持で楽しみにしていました。」とのあいさつがありました。



スマホカフェでは、前回に引き続いての参加者が多く、更に深い質問を事前に提出してもらったり、マンツーマンで教えていただき、ほとんど皆さんのが自分で操作が出来るところまで習得しました。参加者の多くは、撮った写真の編集方法を教えてもらったり、講習の回数を重ねることに、更に深く知りたいと次の開催を望む声が多くありました。

その後、今回初めて生徒さん達とのお楽しみ会を行いました。女子生徒さん達の、「マツケンサンバ」やアニメソングの歌に合わせて一緒に体を動かしたり、男子生徒さん達の、「長渕剛の乾杯」の熱唱には、参加者もつられて大きな声で歌いました。

次に行われた、城下地域包括支援センターの皆さんとの軽いストレッチや、生徒さん達との一大笑いをしました。

形れ体の替歌で「シニアさん」という中高年の知力の低下を自虐的に表した歌詞の歌を披露されながら、「みんなが笑ってる」と歌いあげました。CDの中でボーカリストをしているマイクを握つてもらい皆で一



今回の催しについて、生徒の皆さんのが感想文が、かてりやの会に届けられ、スマホの指導をわかりやすく説明しようと努力し、高齢者と関わるためにこれから自分に必要なことは何かを探そうとしている姿が伺えました。交流会では、発表に緊張したとか、もつと練習すればよかつたという感想や、参加者が一緒に大きな声で唄つてくれたのもうれしかったとの感想もありました。地域包括支援センターの方たちの高齢者との接し方も、生徒さんたちは良い勉強になったようででした。

お楽しみ会は今回初めてでしたが、若さはじける生徒さん達の姿に

投稿…諷訪形シニアクラブかてりやの会副会長

小林とみ子さん