



いきいきふるさと

発行／古里住民自治協議会 発行者／宮下 富雄 編集／広報委員会 第70号

『ゼロからはじめる人生会議』介護者のつどい 令和4年8月20日

今年の介護者のつどいは、2部構成とし、第1部では「日常生活での介護用品の活用について」、第2部では、長野市地域包括支援センター富竹の里管理者看護師として古里地区の福祉を支えてくださっている、松田淑子様に「ゼロからはじめる人生会議」と題して講演を頂きました。

古里地区内も高齢化社会が年々進む中自分達の身近な問題として、介護を必要とする人が増えてきています。

特に自分で判断できなくなった場合どうするか、いわゆる相続問題に発展しないように、家族で話し合う事、介護医療等困った事があつたら気兼ねなく相談してみる事が大事であると認識を新たに致しました。



令和4年度 ふれあい健康づくり講演会 令和4年9月3日

今年もコロナ禍の中、古里住民自治協議会・福祉健康部会・古里白バラ会の共催で人数を縮小して9月3日に開催されました。講師はフィットネスサポートセンター代表の三浦弘先生にお願い致しました。

三浦先生は1968年、長野県にお生まれになり、信州大学大学院工学系研究科修士課程を修了されました。その後、共同研究で脳と体を鍛えられる運動プログラム、「楽脳フィットネス」を開発、介護や認知症予防の運動プログラム、また健康と体力づくりを目指したトレーニング指導の講演を多数行っておられます。さらにご本人は大変なスポーツマンで、特にマスターズ水泳では、数々の記録を持ち、国際マスターズ水泳大会でも優勝経験をお持ちです。

今回このふれあい健康づくりでご披露頂いたプログラムは、「脳と体をリフレッシュ 楽しく動いて認知症予防」でした。

これがなかなか難しいのです。簡単な算数のはずが、一つ計算したら前の数字に1を足して同じ足し算、そして前の計算の数字にまた1を足してと、一桁の計算ですが、すぐ出てこない。

先生：「 $1+3$ はいくつですか、4ですね、では1と3に1ずつ足していきます。」

生徒：「えーと、つまり $2+4=6$, $3+5=\dots 8$, $4+6=\dots 10$!、 $5+?=\star\star\star\star\dots$ 」

こんな感じでなぜ簡単な計算かと思うのですが、楽なのに難しいです。

次は足です。いつもは右足と左足は違う動きをしているのですが、わざわざ違う動きをさせようとする、なぜか同じに動くのです。

最後のエクササイズは手です。

蕎麦をのし棒でのす動作は左手で前後に動かします。右手は蕎麦を切る動作で上下に動かすのですが

先生：「次は蕎麦をのします。両手の掌を下に向けてのし棒を動かすつもりで前後に動かします。」

生徒：「ヨ!、簡単・簡単、できますよ。」

先生：「次は包丁で蕎麦を切ります。右手を手刀にして上下に動かし、蕎麦を切ってください。」

生徒：「ヨ!、簡単・簡単、できますよ。」

先生：「では左手でのしながら右手で切ってください。」

生徒：「ヨ!、簡単・簡単、できますよ。」

先生：「おや!のすほうも切るほうも前後に動いてますよ。」

生徒：「えーっ!そんなはずは?、……これでどうです?」

先生：「両手とも前後上下に回ってますよ」

生徒：「……」

見事に両手一緒に前後か上下、または両手とも前後上下に回ったりしています。右手と左手はこんなにも仲が良かったのかとあらためて思う次第です。



令和4年度 古里住民自治 協議会防災訓練実施

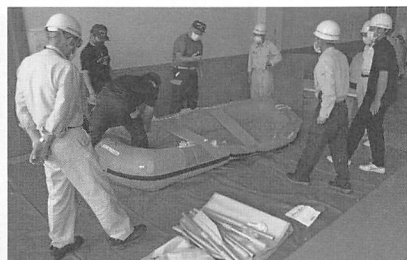
…土のう造り並びに、情報収集・救助ボート組み立て・避難所開設訓練…

7月に消防団古里分団及び住自協防災委員会合同で土のうを150袋造り、各区に配布を行いました。

8月27日に古里市民総合センター内及び各区公民館等に、災害対策本部及び現地災害対策本部を開設し簡易無線機を使用して、本部と各区現地災害対策本部及びアマチュア無線クラブ「ネット古里」による各地域からの情報収集訓練を実施しました。

同日併せて避難所開設訓練を、市古里支所及赤十字奉仕団古里分団による避難所内用世帯別区画設置・簡易トイレ設置及び炊き出し手順確認の各訓練を実施しました。また、消防団古里分団による救助ボート組み立て訓練を実施しました。

情報伝達を始め、多方面の組織との連携の必要性和重要性を確認し、今後、より実践的な訓練を重ねていくことの大切さを共有しました。又、各区自主防災会において、防災訓練を計画予定としています。

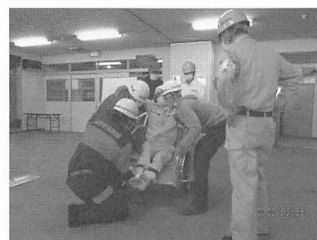


令和4年度 富竹区自主防災訓練

「区民及び役員のさらなる防災意識の向上を目指して」をテーマに富竹区防災訓練を実施しました。

- 1.日 時 令和4年9月25日(日) 午前8:00～11:00
- 2.想 定 豪雨による増水で、避難指示(警戒レベル4)を発令
- 3.訓練内容
 - ①避難連絡・安否確認・避難支援要否の確認訓練と情報伝達訓練
(組長による確認→常会長(無線により報告)→災害対策本部)
 - ②災害に備えた「わが家の避難計画」の確認と見直し、作成
 - ③救助用具(簡易担架・リヤカー等)の使い方についての講習

コロナウイルス感染状況により訓練内容、参集者を絞り実施しましたが、地区の防災関係者が富竹区自主防災会規約、富竹区タイムラインに基づき行動することによって、地域住民の被害発生防止・軽減を図るための行動の再確認ができるとともに、地区住民の防災意識を高めることができました。



大雨、洪水に備えて

浅川をはじめとする3本の一級河川。

新田川の河床を下げる工事が進み、古里地区管内は本年度完工予定です。

駒沢川改修工事は昨年度着工し、この秋、駒沢連絡橋までの河川河床工事が完了し共用は先ですが駒沢連絡橋も完成予定です。この秋より上流に向かって工事が始まります。



支部事業 上駒沢区小福祉懇談会

今年も上駒沢区では地震、水害などの災害に備え、区民同士の支え合いについて、災害想定に基づきグループ毎に討議し発表する形式の小福祉懇談会を開催しました。

新型コロナウイルス感染症対策をきちんとし60名ほどの各関係役員で、区独自の7月世帯調査を基に、支援を要望している人(要支援者)に対して、常会ご近所の人、常会役員(正副常会長・班長・協議員等)中心に支援する人を決めています。また、



災害時には安否確認・避難場所への誘導等考えられる支援活動について、グループ討議し確認しています。

毎年やり方は同じですが、役員が毎年替わるため継続して実施する事が、より多くの区民参加となり、支援活動に対する理解と「共助」の支え合い活動の認識が広がっています。個人情報ですので取り扱い方や、支援者の対応等課題はありますが、要支援者への取り組みについて情報共有ができ、具体的な行動が示せることがメリットと考えています。継続こそが災害時に備えることが出来る最大の強みかと思います。

「社会を明るくする運動」

文化教育部会が主催する「社会を明るくする運動」は7月16日、講師を長野保護観察所の保護観察官今井美菜子様にお願ひしました。参加者は役員を中心に約70名。人と人のつながりを強く、温かいものにすることが大切だと再認識しました。前半の事業は、縮小または中止を余儀なくされました。後半はすべて実施の予定です。各委員会の事業状況は、次のとおりです。



【公民館活動委員会】

令和5年古里地区成人祝賀会の計画準備中。

【青少年育成委員会】

東北中学校で下校時のあいさつ運動実施中。9月6日有明高原寮視察は、今年も中止。

【育成会活動委員会】

地域交流事業は、四回検討もレベル6で断念。やさしさとふれあいの集いの演奏会等を担当。

【人権共生委員会】

12月4日「人権住民集会」の計画準備中。

文化教育部会にご理解とご協力お願いします

令和4年度 ふるさと部会の活動

令和4年度のふるさと部会は「ふるさとづくり委員会」と「北部幹線に係る地域活性化委員会」で構成され下記の事業目標で活動しています。

1. ふるさとづくり委員会

1) ホタル観賞事業

コロナ感染拡大防止のため中止としました。後日に委員会有志で現地調査を実施しましたが、ホタルは数匹の確認しかできませんでした。河川の改修も進んでいるなかで来年度以降は実施等について検討が必要に思えました。

2) 深掘りく古里探訪>冊子の作成事業

「史跡マップ」を基本に各地区の資料収集を実施中です。(大きなテーマで悪戦苦闘中です)

2. 北部幹線に係る地域活性化委員会

ふるさとのみらいづくりを考える会(当該箇所の地権者団体)の長野市へ市街化区域変更要望提出を受け、同委員会との懇談を通し当該地区の賑わいや住民が集える場所となることを目指して、今後は情報等を共有するとともに共助をもってその実現を支援することを合意しました。



いよいよ始まった 秋祭り

三才地区: 令和4年9月24日～25日

宵宮祭・本祭が3年ぶりに一部縮小して開催されました。前日は大雨が降り、幟も立てられないくらいの風が吹いていましたがお祭り当日は素晴らしい秋晴れのもと斎行されました。宵宮では氏子はじめ神楽保存会による練習の成果が神前で奉納され、3年ぶりとは思えない息の合ったお囃子と獅子舞が大勢の皆さんに披露されました。獅子舞の最後に合わせて、打ち上げ花火も奉納され老若男女みんな楽しんでひと時を楽しみました。



上駒沢地区: 令和4年9月10日～11日

神事・獅子舞・神楽囃子・子供神輿・仕掛け花火・夜店・打ち上げ花火と、ほぼ例年通りの秋祭りが実施されました。

長野市元気なまちづくり市政出前講座開催

令和4年6月8日(水) 19時より、環境整美委員会主催による「令和4年度：長野市元気なまちづくり市政出前講座」が古里総合センター多目的ホールで開催されました。講師には、長野市環境部生活環境課から講師をお迎えし、各地区の環境美化推進長を中心に27名の方々が参加されました。

今回も、テキストにより説明をいただきました。

① 資源物とごみの出し方

② ごみ・資源物の分別とリサイクルについて



商品そのものは
不燃ごみ



容器や包装は
プラスチック製ごみ

<講座名「ごみ・資源物の分別とリサイクル～8分野」>

① プラスチック製ごみ

商品を入れていたもの(容器)や商品を包んでいたもの(包装)でプラスチック製ごみ製のものが対象

注意! 固いプラスチック製品(商品そのもの)は不燃ごみ

② ペットボトル

飲料、酒類、醤油、醤油加工品、みりん風調味料、食酢、ノンオイルタイプのドレッシングなどのプラスチックボトル

注意! フタ・本体・ラベルのどちらにもペットマークがあるかを確認

③ 可燃ごみ

資源にならない紙、ゴム製品、やわらかいプラスチック製品、皮製品、布類、木製品、生ごみ、汚れが落ちないプラスチック製容器包装

注意! 指定袋以外の袋やダンボール箱などに入れたものは、粗大ごみシールの有無に関係なく収集しません。

④ 不燃ごみ

金属製品、陶磁器・ガラス器、家電製品、硬いプラスチック製品(エアコン・テレビ・洗濯機・冷蔵庫・衣類乾燥機・パソコンは不燃ごみとして出せません。)

注意! 指定袋以外の袋やダンボール箱などに入れたものは、粗大ごみシールの有無に関係なく収集しません。

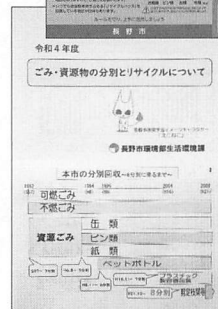
⑤ その他

缶：中を軽くゆすいで汚れ・油分を落としてから出す。

スプレー缶・カセットボンベ：穴を空ける。

⑥ ビンの分別

どのラックに入れていいかわからない時は集積所に貼ってある写真を見て下さい。



古里住民自治協議会 事務局より

新規、新型コロナウイルスの感染も減少傾向にあり、住民自治協議会としては後半に向けて予定されている事業はすべて実施する予定です。二年ぶりに行われる「古里地区ながの未来トーク」では課題である北部幹線延伸早期実現を中心に沿線の活性化を含め問題提起をしてみたいです。

また三年ぶりに行なわれる「やさしさとふれあいの集い」は「復興支援事業」と併せて行います。もちつき大会・農産物販売・室内演奏会では新たに徳間小学校も加わり古里小学校、東北中学校の三校で行います。世代をこえた地域住民の交流を目指します。

古里住民自治協議会ホームページで最新情報をチェック!!

古里住民自治協議会の活動情報・古里地区の情報等をご覧ください。

公式Webサイト <https://www.furusato.nagano.jp/>

スマートフォンではこのQRコードから

