小諸市民生・児童委員協議会だより　第 39 号　令和８年９月

回覧

よりそって

『支えあう　みんなでつくる　住みよい地域』

小諸市民生・児童委員協議会　広報部会

相生区・大手区・本町区 合同介護予防教室　給食会

【軽度認知障害を理解し、心を元気に保つ生活のポイントを
チェアセラピーヨガ呼吸を通して学んで行こう。】

（中村崇先生（講話）
佐藤里江先生(ヨガ)）



毎年中村先生にお願いしています。出席者は高齢者なので、慢性病や軽度認知障害を心配しているのですが先生のユーモアのあるお話しに楽しく予防を学びました。今回は佐藤先生の椅子に座ったままできるヨガ呼吸も学び、ふれあい給食のお弁当を参加者 35 名に配り散会しました。



わかりやすく、楽しいお話でした。漠然とした老いへの不安が和らいだ気がします。ヨガ呼吸では頭がすっきり！深呼吸の大切さがわかりました。
大手区民生・児童委員
小池絹子



笑い転げながらお話しを伺いました。ヨガも簡単に出来そうなのでやってみます！
本町区民生・児童委員
清水礼子

参加者の笑顔、笑い声が沢山あり、ホッとしています
とても楽しい会でした。
相生区民生・児童委員
掛川タユ子

雑感

耳取区民生・児童委員　丸山邦彦

先日、勤めていた会社の退職者名簿が送られてきた。目を通していると懐かしい名前が並んでいて、それぞれの顔が思い浮かぶ。他の同僚だった人の顔も浮かんでくるが、名前が判然としない事がある。

同じ会社の人ならばあまり失礼にならないかもしれないが、名刺交換したくらいの人とたまたま会ったときは困る。そんな時はこんな言い方をすれば名前を忘れていることに気付かれにくく、失礼にはならないかもと聞いたことがある。ご存じの方も居るかと思うが

わたし「失礼ですがお名前は？」
先方　「鈴木です」
わたし「いえ、下の方は？」
先方　「一郎です」
わたし「あぁそうでしたね」

目で覚えた顔の記憶は無限大と聞いた事がある。他は忘れていくのだな。

認知機能が衰えていくのは仕方がないことだが、認知症と呼ばれる状況にはなりたくないと思いますが皆さんはどうですか？



各地区で行われている、**【健康達人区らぶ】**では予防対策のヒントにチカラを入れてくれています。大勢の参加をお待ちしています。

小諸市の逆襲に一役

市町区民生・児童委員　清水伸一

「新幹線が停まらない、開発から取り残された街・小諸市の逆襲」なんとセンセーショナルな見出しだろう！フェイスブックにあった。思わず一気読みをした。逆襲！確かに駅前周辺から旧北国街道に至る街道に新しい店、飲食店が増えている。２０店舗以上はあるだろうか。昨年度の小諸市への移住者は１６９人だそうだ。若者が増えていることに喜びを隠しきれない。



一方、小諸市の**６５歳以上の高齢者人口が 33.3%**となっている。私が住んでいる市町区では 34.8%（R7.11 月現在）。
今年の市町区では小学校への**新入生４人**のみ。心配だ。

私は民生・児童委員を引き受けて４年目になる。小諸市を支えてきた方々を訪問したり、小中学校の育成会のみなさんに協力して子供たちと活動したりしている。お世話になっている**地域に少しでも恩返し**ができるよう頑張っている。



我が家の庭に作った巣箱に今年もシジュウカラが巣作りをした。巣立ちのまさにその瞬間が最高だ。８羽が飛び立った。自然豊かな小諸市が大好きである。
民生・児童委員として**小諸市の逆襲**に楽しみながら一役買いたい。

広報誌『よりそって』について

広報部会長　武者和代

広報誌『よりそって』は、平成27年11月17日に「小諸市民生・児童委員協議会だより」として第1号が創刊され本誌で第39号になります。広報部会の各地区代表者8名で原稿の依頼から編集を行い、理事会の承認を得てから印刷されます。

市民の皆様に民生・児童委員の活動状況や地域の現状、課題を正しく理解していただけるよう情報発信し、多くの方に興味を持って読んでいただけるよう紙面の充実に努めます。

昨年12月から地区代表者が替わりました。スローガンも新たに活動してまいります。
3年間よろしくお願いします。

広報部会地区代表者紹介



芝生田の歴史・遺跡勉強会

芝生田区民生・児童委員　小林すみ子

四月十五日に行われた介護予防教室に、区民で芝生田の歴史を研究している柳沢惠二さんを講師に迎えて区の歴史・遺跡について学びました。四十七名の大勢の参加者、テレビ・新聞の取材もありました。

弥生時代の土器、石器。芝生田にあったとされる芝生田城の場所。芝生田と呼ばれたいわれ。信仰と石造物。数多くある道祖神の事。など資料を見ながら皆、自分達の地域への関心や驚きを持ちながら聞いていました。機会があれば、学んだ事を元に是非現地を歩いて回ってみたいと思います。



【今期スローガン】
～つながろう！あなたとわたし～