

区民の皆様へ

三輪地区



第31号

住民自治協議会だより

平成27年8月1日発行

発行者 三輪地区住民自治協議会会長 徳武 康夫
事務局 三輪支所内 電話 225-9567 FAX 225-9647
E-mail:miwa.jichikyo@theia.ocn.ne.jp

地域の音楽祭

～ 三輪地区ふれあいコンサート開催 ～

7月5日(日)三輪小学校体育館で「三輪地区ふれあいコンサート」が開催されました。コンサートも回を重ね今回で6回目となります。

三輪地区にゆかりのある9つの団体に出演して頂き、園児から小学生、中学生、短大生、成人と幅広い構成で合唱や演奏をして頂きました。

今回も出演者を含め約600名の来場者があり、三輪地区の音楽文化を一緒に楽しむことができました。出演して頂いた皆さんは次のとおりです。

- | | |
|-------------|----------------------|
| 1、三輪保育園 | 2、湯谷小学校合唱団 |
| 3、三輪小学校吹奏楽団 | 4、杉山由一（フルート） |
| 5、フリーズア（合唱） | 6、長野県短期大学 ウィンドオーケストラ |
| 7、三輪小学校合唱団 | 8、柳町中学校室内楽部 |
| 9、長野市民吹奏楽団 | |



柳町中学校の室内楽部の演奏では杉山元校長先生とのスペシャルコラボもありました。

一生懸命の熱演で予定の時間をオーバーしましたが、地域の皆さんに大いに音楽を楽しんで頂くことができました。



平成28年 三輪地区成人祝賀会のご案内

平成28年1月10日(日)自治協主催による7回目の成人祝賀会を開催する予定です。三輪でないと出会えない友とアットホームな感じの地域の皆様との成人式です。ぜひご出席下さい。

教育・文化部会

第24回 三輪地区子ども会ドッジボール大会 (低学年の部) 及び (高学年の部)

三輪小学校体育館にて、低学年の部は5月23日(土)、高学年の部は24日(日)に開催されました。今回も三輪ドッジボールクラブの皆さんに主審、線審を務めていただき、各地区の保護者の皆さんのご協力をいただき行うことができました。参加チーム及び成績は次のとおりです。

低学年の部

[参加チーム]

横山、相ノ木西、相ノ木東A、相ノ木東B、下宇木、返目、返目・泉町、本郷A、本郷B、四ツ石、城東
計 11チーム

優勝：横山

準優勝：下宇木

3位：城東

敢闘賞：四ツ石

高学年の部

[参加チーム]

横山・城東、相ノ木西、相ノ木東、下宇木、返目、本郷A、本郷B、四ツ石A、四ツ石・泉町
計 9チーム

優勝：本郷B

準優勝：四ツ石・泉町

3位：四ツ石A

敢闘賞：下宇木

努力賞：本郷A



第1回 スマイルボウリング大会

男子、女子ソフトバレーボール大会に変えて、6月14日(日)三輪小学校体育館において、ニュースポーツのスマイルボウリング大会が開かれました。スポーツ推進委員の皆さんのご指導のもと、子どもから大人まで、全地区より21チーム、参加者177人の人気上々の大会となりました。このスポーツは、各チーム5人の選手が順番にボールを転がし、ゲートをくぐらせて10本のピンを倒すまでに何人で倒したかが得点となり、得点の少ないチームが勝ちとなります。今後、室内競技の中心となる予感がしました。



いきいき講座 ◆ 認知症講座 ① 5月11日 ② 6月8日 ③ 7月13日

講師 長野市地域包括支援センター

認知症は皆さん関心が高く、1回目は35名の参加があり、2回目は44名の参加がありました。ご家族が認知症を患っておられる方の参加もありました。病気を正しく知ってこそ、ご家族の対応の方法もあるでしょう。

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、様々な障害が起こり、生活するうえでの支障が、およそ6カ月以上継続している状態です。

認知症を引き起こす病気

①アルツハイマー病……認知症の約50%を占めます。

②レビー小体型認知症……約15%

③前頭側頭型認知症

④脳血管性認知症……約15%

予防は生活習慣病に注意する。

禁煙する。アルコールの飲みすぎに注意する。

体力にあった運動を続ける。肥満にならないようにする。

⑤その他……約20%



健康な脳



脳の細胞が少しずつ
びまん性に死んで脳
が萎縮する
(アルツハイマー病
などの変性疾患)



血管が詰まって一
部の細胞が死ぬ
(脳血管性認知症)



認知症の方との付き合い方・接し方の上手なコツ

- 信頼関係を築くこと。 ●良い感情を残すようにする。
- 本人のペースに合わせる。
- 接し方は、同じ目の高さで正面から見つめる。

料理講習会 ◆ 認知症予防食 6月15日

講師 長野県短期大学教授 中澤弥子先生



- 認知症の多くはアミロイドβとタウタンパク質の蓄積によって引き起こされる脳神経細胞の死滅が原因。
- 自分の脳は自分で守る。認知症は老化ではなく病気です。
- 45歳を過ぎたら運動で認知症を予防しよう。
- 食事の際は高血糖値に注意!!
- 寝不足や睡眠の浅い方は注意しましょう。

MENU

- クコの実と生姜ご飯 ●ゆで鶏の胡麻ソース
- 具だくさんチキンスープ ●キュウリと人参の中華風和え物 ●デザート



株式会社 My 保険工房

三井住友海上
大同生命

〒380-0803

長野県長野市三輪2丁目4番34号アザレビル201

TEL 026-219-2939 FAX 026-219-2937

NEW OPEN!!

麵屋友
MENYA YU

- 煮干し中華そば 750円
- 背脂中華そば 750円
- 白湯にこり中華そば 800円
- たまり醤油中華そば 750円
- 中華そば 700円
- 淡麗つけそば 800円
- 白湯にこりつけそば 850円
- 焼き餃子 400円

麵屋 友 長野市三輪 3-13-10
 [営業時間] 11:30~14:30 17:30~20:30
 [定 休] 月曜日・日曜夜
 Twitter: @MENYA_YU





無断転載禁止

男女共同参画って



家事は だれの仕事

まんがをみてどんなこと
を感じましたか。

キッズ

ふるさとふれあい体験活動

父の日 手打ちうどん作り！

父の日の6月14日、三輪公民館調理室で鎌原さんご夫妻の指導のもと、子ども17名、保護者13名が参加し、5テーブルに分かれてうどん作りに取り組みました。

何度も参加してくれている子ども達もいて、手際よくおいしいうどんが出来あがりみんな楽しんでいただきました。

食事後、鎌原さんの奥様に紙芝居で交通安全についてのお話をしていただき、子ども達も真剣に見入っていました。

お父さんの参加が多く、普段あまり一緒に何かを作るということがない中で、子どもと向き合える時間になったのではないかと思います。

