

# これが 公民館報

第**331**号

御意見・御希望・お問い合わせは四賀公民館まで… TEL 64-3112

四賀の世帯数・人口	
世帯数	1,920 世帯
人口	4,291 人
男	2,072 人
女	2,219 人
(令和2年11月1日現在)	

## 四賀地区文化祭

10月31日(土)から11月3日(火)まで開催

コロナ禍にもかかわらず今年も多くの人々が日頃の活動や趣味の成果を披露しました。期間中はのべ500人が来場し、作品を鑑賞して楽しみながら地域の人たちと交流を深めました。



そば祭り



四賀小児童絵画



「ぶくぶくの里」利用者作品



色鮮やかな押絵



四賀駅伝大会の優勝旗など

### マレットゴルフオープン大会

10月18日に四賀マレットゴルフオープン大会が行われました。この大会は四賀マレットゴルフ連盟が主催し、今回で12回目になります。しがびユティフルパーク(すげんた公園)のマレットゴルフコース全36ホールを使用して行い、四賀在住の方なら誰でも参加できます。

当日は50名弱の参加者がマスク着用等新型コロナウイルスの感染予防をしながら、マレットゴルフを楽しみました。

四賀在住の方なら四賀公民館で用具の貸し出しをしております。皆様も是非マレットゴルフを楽しんでみてください。

### 健康長生き食育講座 食によるフレイル予防編

フレイルとは加齢により心身が衰えた状態のことをいいます。これを予防するにはどうしたら良いのか？

今回は食の観点から健康寿命を延ばす方法を、日本食育認定講師の藤原二世さんに講演していただきました。10月16日支所ピナスホールで開催されたこの講演には、地域住民約60名が参加。日々の食事の大切さ、たとえば塩は精製塩よりミネラルを含んだ自然塩が良いなど、食事の本質について学び健康への理解を深めました。

### ロケットストーブ作ろう!



10月24日に四賀の里錦織で清々しい秋晴れの下の、総勢10組の参加で四賀公民館ワークシヨップのロケットストーブ作りが行われました。

東日本大震災発生時に注目された物で空気を吸い上げる構造になっているため薪ストーブより燃焼率が良く煙も少なく煮炊きや暖をとるなどに災害時はもちろんのことアウトドアでの様々なシーンで活用できる優れたものです。

参加された皆さんはそれぞれに用意された材料を一生懸命に組み立て、時には協力しながら午前10時から始まった作業もお昼前には見事にロケットストーブを完成させました。

このワークシヨップは松本市各地で非常に人気が高いそうです。次回、四賀地区で開催されれば私も是非参加したいと思えます。

### 紅葉の小谷 鎌池散策

10月20日、小谷村にある鎌池を訪れました。今回も大勢の参加申し込みがありました。

ありましたが、先着の17名でのウォーキングとなりました。早く希望者全員で出かけたいものです。当日は絶好の晴天に恵まれ、雨飾山の麓にある鎌池は紅葉真っ盛りです。



今回はガイドをお願いし、「フナの小道」と呼ばれる池の周辺の山道を2時間ほどかけてゆっくり歩き、ガイドさんの説明を聞きながらのウォー

キングを楽しみました。鎌池は一足早い紅葉を求めて平日にもかかわらず大勢の観光客でにぎわっていました。

### コロナに打ち勝つ 健康講座

10月1日に四賀地区地域づくり協議会福祉健康部主催の健康講座がピナスホールで開催されました。

なかしま歯科医院の中島溜子先生を講師に迎え「いつまでも食べて、歩いて、元気な人生」をテーマに、地域住民約50人が集まり講演に耳を傾けました。

講演の前半では「ウイルスは口から侵入する。鼻で呼吸するようにすると、ウイルス感染予防に加え、口の乾燥、アトピー性皮膚炎、いびきなどの改善にも役立つ」ことを学び、口呼吸から鼻呼吸に変え



るための体操も習いました。後半はつまづきなどの足腰の衰えを改善する体操を学習しました。足指を伸ばしてしっかりと踏みしめるようにすると足腰の筋肉が整うとのこと。参加者は動画を見ながら実際に体操を経験し、健康への意識を高めていました。

### 2020特別講演会 モーツァルト 音楽療法の軌跡

10月21日ピナスホールに於いて「モーツァルト音楽療法の軌跡…自律神経を整え免疫力を高める」と題し特別講演会が行われました。講師は、松本市出身の「和合治久先生」現埼玉医科大学短期大学名誉教授です。

現代はストレス時代、ストレスは神経に大きく影響を及ぼし、自律神経失調症などを引き起こします。モーツァルト音楽には4000ヘルツ以上の高周



心をいやす横川の大いちよう

波とゆらぎ和音を持ち、最も耳に心地良く感じられ音楽療法として効果が期待されるというお話でした。

### 可愛い子ども服がいっぱい おさがり会開催

まだまだ着られる子ども服を必要なお方に差し上げる「おさがり会」が9月17日、支所ピナスホール前で開催されました。ベビーから160センチサイズまでの子ども用品を事前に募集したところ、コンテナ12個分のおさがり品が集まりました。

当日は小さなお子さんを連れられたお母さんや祖母世代の方が訪れ、じっくり品定めしながら必要な衣類やおもちゃを選んでいました。



### 湧き水

▼皆さんは、ペットを飼っていますか？ 私は猫を2匹飼っています。そのうちの1匹が失明してしまいました。もう19歳という高齢なので、いたしかたないのですが……。ある日、歩く姿に異変を感じました。隅っこばかり歩

くのです。あれ、どうしたのかな。餌を与えてみると餌の器が見つけれない。それで、やっと目が見えないことに気づきました。▼この猫が家に来たのが平成15年の9月、それから19年の間病気になる病気がせず過ごしてきましたが、やはり年には勝てないのか、目が見えなくなってきたのは随分老け込んでしまったことを感じていました。まだ、よく食べよく眠りはするのですが、歩行時ふらつくようになり、あらゆる方向へ歩き出す。猫だから外に出たがる。その度に後をオロオロと追いかける有様です。もう1匹の猫も異変を感じているのか常に寄り添っています。▼よく、この猫をモデルにして沢山の絵を描きました。ファイアルには元気だった頃の姿が飛び回っています。今後、医者にかかるとか延命を図るとかはしないつもりです。静かに今の生活を見守り見送ってあげたいと思います。今日も猫の後をオロオロ口ついて歩く私です。

### 訂正とお詫び

第330号の四賀の祭り①中誤りがありましたので、訂正とお詫び申し上げます。次回ご遷宮の開催を3年後と記載しましたが記者の勘違いでした。