

介護予防フォローアップ教室 通所型サービスB

竜丘には、高齢者の方を対象に、フレイル予防事業として、介護予防フォローアップ教室があります。平成19年末社協の要請により、福祉健康委員、民生委員、ボランティアの会、区民にサポーターを募り始めました。

竜丘公民館大ホールにて、毎月第2、第4水曜日の13時30分から14時30分の時間で実施しています。無料送迎付きです。参加者29名、送迎サポーター10名、サポーター24名（※サポーターは3班に分かれて当番制）で活動しています。講師の方は、運動講師（3名）、理学療法士、市立病院



出前講座、社会福祉協議会、川路包括センターの方々です。活動内容は、「認知症予防」「フレイル予防」「筋力アップ」です。今は特に、涙そうそうの曲に合わせての運動を行っていて、「思わず口ずさんでしま



う」という参加者さんもいらっしゃいます。私たちサポーターも人生の先輩から、パワーを頂き活力が漲ってきます。サポーター、送迎サポーターの皆さんは仕事を持ちながら、何とかやりくりしてくれています。他地区では送迎は事業者のところもありますが、竜丘では、送迎サポーターの皆さんが、安全に気を付け毎回送迎をしてくれています。参加者さんは90歳は当たり前、100歳以上の方もいらっしゃいます。「地域のために尽くす。」最高齢103歳のお言葉です。皆さん、地域

の方とふれあうチャンスです。一緒に活動しませんか。健康長寿を目指しましょう。「安全に気を付け、楽しんで笑って」がモットーです。また見学も可能です。（介護予防フォローアップ教室代表 奥村恵美子）

連絡先：フォローアップ代表 奥村（☎26-9331） / 竜丘自治振興センター 細田（☎26-9303）

癒される花のご紹介 ～生命力のある花～



震える様な寒い毎日、そんな中でも可憐に咲く花のご紹介です。今回は春に続く第二弾として県道444号線長野原へ向かう三叉路の花壇に咲くパンジーとビオラを紹介致します。まだ寒くなる前の10月、駄科区総務企画委員会であっぴりの肥料を混ぜた土作りと防草対策をして花を植えました。天気も良く例年より暖かな日が続いたため、すくすくと大きくなり、たくさんの花を咲かせています。この花のすごいところは氷点下になる冬の

寒さや霜で凍結してもちゃんと春まで生き延びることです。寒い朝は花を下向きにし寒さに耐え太陽が出てくると徐々に花を上向きにしていつも通りの花を咲かせます。この生命力は本当にすごいです！

毎日寒いですが寒さが緩む屋間に散歩がてら花壇を見ていただくと花に元気をもらえるかもしれません。（駄科区女性委員 青木 恵美）



何度でも「リベンジ」してみては!!

昨年の10月15日に、川路・三穂・竜丘の3地区合同で、南信州BBQ♡婚と題し、男女各4名でイベントを行いました。相変わらず人数集めには苦労しましたが、県外から女性の参加があり、ありがたかったです。

フルーツバスケット、くじ引き、ローテーショントークの後、和やかな雰囲気の中、上等のお肉を炭火焼でおいしくいただきました。

どのようなイベントを行ったら喜ばれ、成果がでるのかと一同四苦八苦しています。今後の参加者からの希望として、パン作り・料理教



室・交通安全教室等にBBQもという要望をいただきました。

結婚を前提に交際をしたいけれども出会いがない、という方も多いのではと思います。そんな時には「チアフルながの」のホームページに、県内・飯田市・飯田市近郊のイベント情報が多く掲載されています。検索してみてください。きっと自分に合った情報があるかと。

又、飯田市結婚相談所に登録するとイベント情報が送られてきます。お見合いの声がかかるかも。

一度や二度で出会いがなくても、何度でも参加してみてください。きっといい出会いが待っているはずですよ。

来年度は新メンバーで活動して参ります。一層のご支援を賜りますようお願い致します。

(飯田市社会福祉協議会 竜丘結婚相談員一同 大平・下平・吉川 ☎53-3040)

竜丘地区神社紹介<シリーズ3> 上川路八幡神社



写真提供：熊谷和美さん

上川路の神社は上川路八幡神社です。全国に4万以上ある八幡様の総本宮は大分県宇佐市の宇佐神宮です。

国道151号上川路信号を中村方向に200m程上り右手に見える森の中にあります。山の斜面にあり石段を上って行きます。鳥居から手水舎、直会所の平まで24段、さらに本殿まで50段、合計74段もあります。この石段を利用して地区有志の遊心会の人達が2年参りに竹宵を行ってくれていま

す。境内や石段に斜めに切った竹を並べロウソクを入れて火を灯します。優しい光でお参りの人達を迎えてくれます。神社祭典は歳旦祭に始まり年6回執り行います。歳旦祭では成人祈願祭、新婚報告祭も行っています。春の例大祭には新入学児、新生児祈願祭のほか、当番組合の主催で蚕玉様のお祭りも行ってきました。しかし養蚕を行う家はなくなっており、また、伝統的な方式での実施が出来無くなっているため、存続の議論がされています。日本では、多くの神社が高齢化と人口の減少で活動が行われていないと聞きました。上川路八幡社では区民の御協力で活動が存続出来ています。今後も皆様か、健康と安全で過ごせますように、お祈りします。

(上川路八幡神社氏子総代長 牧内稔)

