

# プラザだより 2021年6月号

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ  
026 - 246 - 3783

第7ブロック人口(2021年5月)  
男 1,693人(4) 女 1,975人(7) 世帯数 1,496(±0戸)

## 長野県地域発元気づくり支援金事業に 地域づくり推進プロジェクトの事業が内定

### 「松川河川敷 東日本台風災害からの復興の推進」



自らの知恵と工夫により自主的、主体的に地域の元気を生み出す事業を支援する県の「地域発元気づくり支援金」に地域づくり推進プロジェクトの事業計画を申請したところ、このほど内定をいただきました。

今後進めていく事業に地域の方々のご参加とご協力をお願いいたします。

【事業名】 松川河川敷 東日本台風災害からの復興の推進

【事業内容】 県のHPから抜粋

令和元年東日本台風災害により一部損壊した松川河川敷の「松川四季の道」の復興を図るべく、地域住民が一体となり清掃・草刈り作業等の原状回復や、小学校児童と協働したアヤメや水仙の植付を行う。あわせて、講演会や自然勉強会の開催を実施するほか、ボランティア活動を次世代に継承するための体制づくりのための備品を整備する。

【総事業費】 108万3千円（うち、支援金80万1千円）

### やさしいヨガ教室 第2弾

日時：6月24日(木)午後2時～3時  
場所：旭ヶ丘ふれあいプラザ 多目的ホール  
講師：心理カウンセラー 跡部奈美氏  
内容：やさしいヨガ、心のお話

(イスに腰かけての参加も可能です)

定員：先着10名(マスク着用でご参加ください)

持ち物：お茶等飲み物・ヨガマット(なくてもOK)

参加費無料



申込み・問い合わせ 246 - 3783

## 5月のすこやかふれあい広場（一般介護予防事業）

今月はマスク入れ作り・囲碁ボール・作業療法士による介護予防教室・宮崎さと子氏のご指導による生け花教室・野外活動・ぬり絵を楽しみました。



実用的な布製マスク入れ



春の生け花教室



安曇野ちひろ美術館にて

### 其 其 其 5月の活動から 其 其 其



【5月7日（金） 旭ヶ丘女性学級

「野外研修 飯山菜の花公園・北竜湖」

連休明けで混雑が心配されましたが、コロナ禍で菜の花祭りが中止となり、また、暖冬の影響もあって菜の花の開花も早まり、ほとんど観光客がいない中でゆっくりと散歩をすることができました。お昼は有名なウナギのお店で会員同士久しぶりにリッチな食事を堪能しました。

【5月13日（木）高齢者学級 「信州須坂紙芝居のさとプロジェクト」】

昨年、「長野県地域発 元気づくり大賞」を受賞された「信州須坂紙芝居のさとプロジェクト」の皆さんにお越しいただき、懐かしくて新しい紙芝居を披露していただきました。

素晴らしい語り口と色彩豊かな絵に感動し童心に戻った気分になりました。



藍の乾燥葉を煮出す工程



【5月20日（木）藍染体験教室】

藍染作家あしべゆみこ先生にご指導いただきました。

藍の乾燥葉を使い、煮出す工程を4回行い染色液を作りました。

藍染は世界で一番古い染物で、防虫防臭、UVカット、夏は涼しく、冬は暖かいという効果があるそうです。みなさんご自分で染めたい物をお持ちになり、染物を完成させました。