

# プラザだより 2025年6月号

回覧

発行 旭ヶ丘ふれあいプラザ 026-246-3783



こちらから  
プラザのホー  
ムページをご  
覧になれます

第7ブロック人口(5月現在) 男 1,591人 女 1,896人 世帯数 1,488世帯

## 第7ブロック球技大会7月6日(日)を予定

5月23日に分館体育部長会議が開催され、第7ブロック球技大会（ソフトボール、女性ソフトバレー）の運営方法等について協議をしました。

近年、各町で人数集めが大変な中で、6月20日までに参加者の報告をいただき、6月27日に再度会議を開催して競技・運営方法について決定をしていきます。

地域での交流と親睦が目的ですので地域の皆様のご協力と  
ご支援をお願いいたします。

- 日 時 7月6日(日) 時間は今後決定
- 会 場 ソフトボール・・・旭ヶ丘小学校グラウンド  
ソフトバレー・・・旭ヶ丘小学校体育館



### ♪～5月の介護予防事業（すこやかふれあい広場）より～♪

好天に恵まれた日に町内花めぐりと称し、花々を愛でながら散歩しました。

また、別の日には昔懐かしい「まんが日本昔ばなし」を鑑賞し、常田富士夫さんと市原悦子さんの語りに耳を傾けました。

宮崎さと子先生にお越しいただき、グラジオラス・ひまわり・ぎぼうし、の花を活けました。「こでまり」も持ち寄っていただき、華やかな生け花に仕上りました。

他にも椅子で座ってできる体操やストレッチ、お手玉や平仮名カード・広告などを使った脳トレを楽しみました。



## ❀❀❀ 5月の活動から ❀❀❀

### 【 5月13日(火) 光ヶ丘女性学級 食生活講座 】

「出前講座」として健康づくり課の管理栄養士による「ココロもカラダも元気になる食生活講座」を開催。

最初に骨密度を測定し、骨の成分や組織などの説明後、フレイル予防の3本柱の1つである栄養について、「タンパク質」の食材や減塩の方法などについて学習しました。



### 【 5月16日(金) 旭ヶ丘女性学級 健康体操とフレイル予防】

地域包括支援センター職員によるフレイル（筋力や心身の活力が低下し、健康障害をおこしやすい状態）予防・改善のお話や体力測定、健康体操を行いました。

自分の状態を知るのに役立つチェックリストを使い心の健康状態、食習慣、口腔機能、運動・転倒、認知機能、社会参加などの質問に対して回答を行い、自分がどの状態かを知るきっかけになりました。

### 【 5月22日(木) 松川ひまわり学級 野外研修 】

野外研修として中野市の「高野辰之記念館」を訪問しました。

館内では「春の小川」「紅葉」など皆さんが良く口ずさむ曲を職員の伴奏で歌い生涯を紹介した映像も見ることができました。

また「朧月夜」の鐘がある真宝寺や「故郷」の音を奏でる「ふるさと橋」を訪れ、ふるさとの原風景にふれました。



### 【 5月16日(金) 旭ヶ丘地域づくり推進プロジェクト全体会 】

今年で16年目を迎えたプロジェクトの全体会が開催され、「朝市売店」「松川河川敷活用」「道路活用」「農地活用」「生活たすけ合い」「プラザ食堂」「カシス」の各チームから活動報告と計画が発表されました。

昨年度は須坂市表彰や県元気づくり支援金の優良事例表彰もされ、長年の社会福祉活動が評価されました。

