

フラザだより 2026年4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(3月現在) 男 1,574人 女 1,864人 世帯数 1,489世帯

盛大にプラザ食堂100回記念フェスタ



学校でもない、家庭でもない、子どもたちの第3の居場所づくり、世代間交流のための「プラザ食堂」が平成28年に開設され3月7日で100回目。当日は記念フェスタとしてフリマ、体験ゲームなど多彩なイベントも開催され、延べ281名が出席されました。旭ヶ丘小からは素敵なお祝いのお花もいただきました。



「美味しいコーヒーの淹れ方教室」

- ◆日時 ①4月27日(月) 午前10時~12時 ②4月27日(月) 午後2時~4時
- ◆場所 旭ヶ丘ふれあいプラザ 調理実習室
- ◆講師 須坂市地域おこし協力隊 古畑 陽平氏
- ◆参加料 500円(須坂市 Sabo さんのティラミスケーキ付)
- ◆定員 各回4名(申込順) 4月2日より受付
- ★コーヒーカップは、プラザで準備いたします。



2026年度の旭ヶ丘ふれあいプラザの職員は、新たに山岸和美館長が着任し、高橋弘子主事との2名体制でプラザの運営に当たってまいります。

介護予防事業のすこやかふれあい広場は、引き続き新井正美作業療法士がその都度プラザに出向き、小林美雪看護師とともに担当いたします。1年間よろしくお願いいたします。

≡ ≡ ≡ 3月の活動から



【 3月6日(金) バランスボール体験教室 】

要望が高かった庭月野藍インストラクターによる教室を引き続き第2弾として開催。

最初に脳トレ、姿勢改善、最後にバランスボールでの運動を行いました。参加者からは「肩甲骨を動かして体が暖まったので、動かしやすかった」「定期的にやりたい」と希望する方が数名おり、何とサークルが出来る運びとなりました。定期的に行いますので、希望者はプラザまでお問合せ下さい。



【 3月17日(金) ストレッチポール教室 】

ストレッチポール代表の岡田先生をお迎えしてプラザで初めてストレッチポール教室を開催しました。今日のコンディションをチェックした後ハーフポールを使用して体をほぐしました。その後、ストレッチポールの上に背中をつけて、体幹アップと歪みを整えて姿勢を美しくしました。自宅にポールをお持ちの方もいて、新しい使い方を学ぶ事ができたとの声もありました。



♪～ 3月の介護予防事業 (すこやかふれあい広場) ～♪

3月もさまざまな方の来訪がありました。北旭ヶ丘保育園の年長さんとの最後の交流会で、手作りの卒園祝いをお渡ししました。また、うたおうプラザの皆さんにハーモニーを聴かせていただきました。そして、夢幻工房による可愛らしくも美しい「キッズ狂言」を鑑賞しました。25日は『12年』という長い年月お世話になった市川ゆう子介助員との別れを惜しみながら、今年度最後のすこやかふれあい広場となりました。本当にありがとうございました。



プラザの館長として7年間という長きにわたり、地域の皆様のご協力で事業を遂行することができ、この度3月末をもって退職いたしました。就任初年度の2019年(令和元年)10月には、台風災害でプラザが約2週間避難所となり、避難された方々の対応に追われ、次の年からは新型コロナウイルスの感染流行で休館となる日々もありました。旭ヶ丘地域の皆様はじめ、役員の皆様、プロジェクトの皆様との出会いと貴重な経験は何事にも代えがたい私の財産であり一生の思い出となりました。大変お世話になり、ありがとうございました。皆様 いつまでもお元気で!

