

例年より早くふきのとうが顔を出し、福寿草や梅も咲きはじめました。朝晩の寒さはまだまだ厳しいものの、春はもうすぐそこまで来ているようです。

雑<sup>そな</sup>に供う色香めでたし草の餅（井月）

さて、令和元年度も残りわずかとなりました。15か月の長期にわたり役員を務められた皆様、本当にお疲れさまでした。今はほっとされていることと思いますが、役を離れたあとも地区のために、新しい役員の皆様ともどもご協力をよろしく願います。

## 女論の会が「童謡・唱歌教室」

（公民館「女論の会」1月27日）

講師に鷹野綾子先生をお願いし、懐かしい童謡唱歌を歌いました。

歌ったのは「この道」「花の街」「浜辺の歌」「みかんの花咲く丘」など9曲。歌詞の解説を聞いたり、リズムや強弱など歌い方の指導を受けたり、ピアノ伴奏に合わせて大きな声で歌ったり。「茶摘み」「アルプス一万尺」は歌に合わせて“手遊び”も。参加者は子どもの頃に思いを馳せ、笑顔があふれていました。



《二人組になって ♪ アルプスいちまんじゃく〜》

## 万年青の会が「手作りぎょうざ」

（公民館「万年青の会」1月28日）

薬膳研究家の保坂孝子さんを講師に、薬膳の考え方を生かした「ぎょうざ」を作りました。

保坂さんは始めに薬膳について解説。冬は寒いので体を温める食材を用いることが大切と話し、この日はニラ・ハクサイ・ショウガ・鶏のひき肉・ひじきなどを材料に作りました。焼き上がるとさっそく試食しました。たくさん作ったのにおいしい、おいしいと完食。

「家で作って家族に食べさせてやりたい」という声も聞かれました。



《ニラやキャベツを刻むのはお手のもの》

## かるがも学級は「豆まき」

（公民館「かるがも学級」2月3日）

節分のこの日、未就園児の親子8組が豆まき用の入れ物を画用紙で作り、新聞紙を丸めたボールやゴムボールを豆に見立てて豆まきをしました。

ペットボトルの「鬼」に目がけて子どもたちは一生懸命に豆を投げました。まだまだ上手に投げられない我が子を見守るお母さんたちの姿も微笑ましかったです。



《ペットボトルの鬼に向かって「オニは一そと」》

## お知らせ

◇「趣味の会発表会」へお出かけください

西春近を中心に活動するコーラス、詩吟、日本舞踊、ハーモニカ、和太鼓などのグループがステージ上で日ごろの練習成果を披露します。保育園や小・中学生からおじいさんおばあさんまで、ご家族でお出かけください。

日時； 3月21日(土) 午後1時～5時

会場； 西春近公民館 講堂

※プログラムは当日、受付でお渡しします。

## 市民大学と共催で「ふるさと講座」

(公民館 2月7日)

伊那市公民館運営協議会とまほらいな市民大学が共催で「西春近ふるさと講座」を西春近公民館で開催しました。

伊那ミヤマシジミを守る会代表の岡村 裕さんが「伊那の豊かな自然をいつまでも～絶滅危惧種のミヤマシジミとともに」と題して講演。市民大学学生や一般市民約100名が、ミヤマシジミの生態や保護活動について聴きました。

岡村さんは「ミヤマシジミは全国的に激減し、まとまって見られるのは上伊那地域だけになった。伊那市では細ヶ谷やますみヶ丘など4か所の自生地に注目」と解説。伊那西小学校で児童とともにコマツナギを植えてミヤマシジミが舞う環境を作った活動を紹介し、「今年は新たに生息地を3か所設けたい」とも。

会場には市内で見られるチョウの写真パネル、幼虫の実物なども展示し、出席者は興味深そうに見入っていました。

## 社協が「健康と福祉を考えるつどい」

(市健康推進課・西春近社協・公民館 2月15日)

「健康づくりはお口から」をテーマに、脳いきいき教室の体験と講演を行いました。

講演は広岡歯科医院の廣岡明美院長が「お口だって老化するんです～オーラルフレイル～」の演題で話しました。話しの要点は、

- ・近年、歯のない高齢者は減り、歯があるのに食べられない（摂食えん下障害）高齢者が増えている。
- ・その原因は噛む機能の低下「オーラルフレイル」。
- ・高齢者の死因の第1位は肺炎で、噛む機能の低下がもとにある。
- ・対策は「あいうべ体操」「舌まわし体操」「早口言葉」「うがい」など。「思いっきり口開けトレーニング」は簡単にできてしかも効果的。

歯医者さんではムシ歯や歯槽膿漏の治療だけでなく、舌やのどの機能を維持するための指導も行っているそうです。むせるようになったと感じたら、一度相談してみたいはいかがでしょうか。



脳いきいき教室は、体操や筋トレ、脳トレ、お口の体操、身体を動かすゲーム、栄養士による健康講座などを行っています。

西春近は各地区の公民館や集会所で、週に1回とか2週間に1回とか月に1回とか、曜日を決めて実施。参加費は1回100円です。健康を保つ秘訣は「地域とつながりを持ち続けること」です。ご近所の皆さんと一緒に脳いきいき教室へ参加して健康長寿をめざしましょう。



《脳いきいき教室で行う体操を体験》

## 3月～4月 西春近の主な行事予定

- 3月 1日(日) 公民館親子体験教室「科学実験」
- 2日(月) 財産区総務委員会
- 4日(水) 民生児童委員会
- 6日(金) 「趣味の会発表会」出演者打合せ会
- 8日(日) 河川一斉清掃・廃乾電池等回収
- 10日(火) 令和2年度新区長会
- 〃 公民館かるがも学級「お別れ会」
- 11日(水) 交通安全協会総会
- 〃 公民館歴史学習会「権兵衛峠と助郷」
- 13日(金) 財産区定例議会
- 〃 公民館父居屋の会「男の料理教室」
- 17日(火) 小学校卒業式
- 18日(水) 中学校卒業式
- 19日(木) 公民館運営審議会
- 21日(土) 公民館「趣味の会発表会」
- 22日(日) 春の高校伊那駅伝
- 23日(月) 公民館女論の会「座ってできる体操」
- 24日(火) 公民館万年青の会「高遠の石仏巡り」
- 25日(水) 保育園卒園式
- 4月 6日(月) 小・中学校入学式
- 10日(木) 定例区長会、防犯協会総会

\*詳しくは西春近支所・公民館（電話72-4178）へお問い合わせください。