

# 浅<sup>せん</sup>麓<sup>ろく</sup> Walker

小諸市・軽井沢町のイベント情報などをお知らせします。



## K O M O R O 小諸市

<http://www.city.komoro.nagano.jp/>



### NHK衛星第2「BSななみDEど〜も!」公開録画

NHK長野放送局と小諸市では、「BSななみDEど〜も!」の公開録画を実施します。  
この番組では、NHKキャラクターのななみちゃんとど〜もくん、その仲間たちが繰り広げるお芝居やクイズを親子でお楽しみいただきます。観覧をご希望の方は、下記の要領でお申し込みください。

- 日時 平成20年9月14日(日)  
【開場】午後1時30分  
【開演】午後2時 【終演予定】午後3時
- 会場 小諸市文化会館(乙女湖公園内)  
〒384-0801 小諸市甲 1275 番地 2 TEL:0267-23-8880
- 主催 NHK長野放送局、小諸市
- 出演者 <ゲスト> 山上兄弟(マジシャン)  
<出演> ななみちゃん、ど〜もくん、うさじい、たーちゃん、浜谷真理子、テツ and トモ



#### 観覧申込

入場無料。郵便往復はがき(私製を除く)の「往信用裏面」に、郵便番号・住所・名前・電話番号、「返信用表面」に、郵便番号・住所・名前を明記してお申し込みください。  
応募多数の場合は、抽せんのうえ入場整理券(1枚4名まで)をお送りします。  
※応募はお一人様1通までに限ります。※満1歳以上のお子様から入場整理券が必要です。  
※記入に不備があった場合は無効となります。

【あて先】〒384-0801(住所不用)

小諸市文化会館「BSななみDEど〜も!」係【しめきり】8月25日(月)<必着>

#### 放送予定

平成20年10月 5日(日) 午前8時 5分~8時45分(衛星第2)  
(再放送)平成20年10月10日(金) 午後0時15分~0時55分(衛星第2)

#### お問い合わせ

NHK長野放送局 事業 TEL:(026) 291-5218 (平日/午前10時~午後6時)  
小諸市文化会館 TEL:(0267) 23-8880 (午前8時30分~午後5時30分)

※お申し込み・お問い合わせは7月31日(木)以降をお願いします。



## 軽井沢町 KARUIZAWA

<http://www.town.karuizawa.nagano.jp/>



★三笠ホテル オリジナルグッズ 好評発売中  
今年も今話題の「日本てぬぐい」を昨年とは色違いの2色で販売しております。  
お土産・プレゼント用に、そして自分用に是非お求めください。

- 日本手ぬぐい ・2本セット 500円  
(紺市松・ピンク)
- ・1本 300円

### 重要文化財 旧三笠ホテル ♪ミニコンサート♪

## 軽井沢8月祭 「街と森の音楽会」

今年も三笠ホテルにふさわしいバロック音楽を様々なアーティストにより演奏しますので、この機会に是非、お出かけください。

期 間:8月16日(土)~24日(日)

※開催時間等については、お問い合わせください

場 所:旧三笠ホテルロビー

問い合わせ先 教育委員会文化振興係  
☎45-8695

# 介護のとびら

問い合わせ先  
地域包括支援センター 電話 31-2510

## 元気はつらつ、いつまでも 生活の中で認知症を予防しましょう

年をとると、頭も体も若いころと同じ  
と言っわけにはいきません。

老化のスピードは人それぞれです。体  
をよく動かし、健康的で足腰も丈夫な人  
はいます。しかし、長年働いてきた体は  
どこか調子がよくないこともあるでしょ  
う。自分の体と上手にお付き合いしてい  
く工夫が必要です。

脳の老化も同じです。日頃から頭をよ  
く使い、気持ちが若々しい人は、脳の神  
経細胞が何らかのかたちで刺激を受け、  
老化を遅くすることができます。

今からでも遅くありません。認知症予  
防のためのヒントを、生活の中に生かし  
てはどうでしょうか。

### ①毎日の生活習慣を見直しましよう。

認知症は、脳の老化や病気が原因で起  
こる病気で、完全に予防することはでき  
ません。しかし、認知症になるかどうか  
や、発症したときの進行のしかたは、そ  
の人の生活習慣でかなり違つようです。  
食生活や運動習慣はもちろんのこと、気  
持の持ち方や人づきあい、趣味なども  
認知症に影響することがあるようです。

### ②体を意識して動かしましょう。

体をつごかすことは、筋肉や骨を丈夫  
にするだけでなく、血液の流れをよくし  
て脳の働きを活発にします。

特別な運動をしなくても、日々の生活  
の中で意識して動かすように心がけてみ  
ることが大切です。  
たとえば…

- 食事のしたくや後片付けを丁寧にする。
  - こまめに掃除をする。
  - 庭木の手入れをする。
  - 散歩や買い物で、できるだけ多く歩く。
  - 軽い体操を習慣にする、など。
- 月2回、介護予防教室が開催されてい  
ますので、ご活用ください。



「頭の体操」先生の指示で手を動かしています。皆さん真剣です。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



6月は、中学校3年生の授業の講師として招かれ  
たり、小・中学校の全教職員を対象にした研修会で  
お話をしたりする機会を得ました。テーマは「御代  
田町の良いところ、魅力がどこにあるのか一緒に考  
えてみよう」ということで、美しく雄大な自然環境  
に恵まれた町、世界に発信する精密関連の優良な企  
業が多い町、レタスなど全国で有数の高原野菜の産  
地である町、人口が毎年増えて住みやすく子育てし  
やすい町という内容で、町の魅力を語りました。

子どもたちの感想文では、出生率が高く高齢化率  
が低いことは意外だった」「農業や工業が全国に誇  
れるものだとは知らなかったので驚いた」「普通に  
暮らしていて知らないことがいろいろ聞けて良かつ  
た」「楽しい雰囲気や授業が受けられて良かった」な  
ど好評をいただきました。それだけでなく「町のこ  
とをもっと調べてみたい」「町を良くするために何  
かをしたい」「町のおい  
しい水は無敵じゃないの  
で大事にしたい」など積  
極的な感想も多くありま  
した。

御代田町に生まれ育つ  
子どもたちには、自分  
たちの町に自信と誇りを  
もって生きてほしいと  
願っています。



町長直通

Fax 32-3141

メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp