

浅麓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。



KOMORO 小諸市

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



第13回 信州小諸

ふーどまつり

10/7日

時間 午前10時～午後4時
場所 小諸市中心市街地



元気に食べる ... 「food」
元気に歩く ... 「foot」
元気に暮らす ... 「ふと」

■問い合わせ先
信州小諸ふーどまつり連絡会
☎22-3355

お買い物ラリー&抽選会

風土レストラン(40食限定)

◇場所 ほんまち町屋館

白土ばれいしょ新商品

「ニヨッキ」の試食販売

勸助鍋

いろいろなイベントが盛り沢山

ステージコーナー

◇場所 ろうきん小諸支店前

同時開催イベント

第3回 骨董・蚤の市

◇場所 相生町2・3丁目

第23回 こもろ生活展エリア

◇場所 藤村プロムナード

◎第7回 浅間山登山マラソン

◎はっとくシールまつり

場所 相生町3丁目

◎しなの鉄道10周年記念イベント

場所 小諸駅



軽井沢町 KARUIZAWA

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



10/6日
11/4日

紅葉まつり



雲場池

●期間中のイベント●

- ★10月 7日(日) 追分きのこまつり
- ★10月15日(月) 熊野皇大神社秋の祭典
- ★10月20日(土) 駅からハイキング
- ★10月21日(日) ホリデーウォークin軽井沢2007

※この他にも様々なイベントがございますので、詳細については下記までお問い合わせください。

【問い合わせ先】
観光経済課 観光商工係 ☎45-8579

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(やまゆり共同作業所内)

今年も頑張っています！

特定高齢者の通所型介護予防事業(その2)

先月の続きですが、昨年度より始まった「特定高齢者の通所型介護予防事業」では、「特定高齢者」と認定された約50人が6グループに分かれ、介護を必要としない状態をできるだけ維持すること、また、自分で介護予防が続けられるようになることを目指して頑張っています。

今回は、ある日の半日コースの午後の様子を紹介します。

午後は、運動を始めて2〜3ヶ月になる人たちを中心にした6名(平均年齢81歳)のグループです。水分補給と健康チェックが終わると各自でてきばきと準備をし、運動を始めます。全体の流れは同じですが、午前中に比べて運動の強度が上がっています。セラバンドを巻いた筋力トレーニングでは、全員が連続してできるようになったと評価されていました。また、指導員から運動の注意事項を確認する質問があったり、宿題が出たりと、「運動を覚え、家で続ける」ことにも重点がおかれていました。



運動の方法がひとりずつ違ってきます

ひとつの動きが終わるたびに雑談やゲームをはさみ、時には大笑いをしていました。約1時間、真剣に楽しく運動をしていました。介護状態を予防するためのこの事業にも、介護保険料が使われています。週1回の運動を続け、半年後に効果を測定します。

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



8月は、軽井沢国際親善交歓会に招待されました。ここには国会議員や芸能人、海外の方々などが大勢参加されており「さすが軽井沢」と、スケールの大きさに驚きました。

この会では女優の司葉子さんとお話する機会がありました(写真)。「こんな若い方が町長さんをやっているの。御代田町は自然環境のいい町ですね」と評価をいただきました。

軽井沢の催しに招待されることは何回かあって、ある会では秋篠宮さまともお会いし「隣の御代田町の町長です」と話しかけると、「よく知っています。私も小さいころ湯川に釣りに行きました」と気軽に話してくださいました。

いろいろな場所に出かけていって御代田町を紹介したり宣伝することも、私の大事な仕事だと思って積極的に出かけています。



町長直通

Fax 32-3141

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