

# 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)25100

## 転倒予防に太極拳！

### 太極拳のまち喜多方市から講師を招き、指導を受けました。

太極拳は、世界的にも転倒予防に効果があると認められており、介護予防に適していると考えられています。

#### 【太極拳の効果】

- ① 頭で動作をイメージすることで、認知症予防になります。
- ② 立つて行うことで、体重の負荷が足腰を鍛えます。
- ③ 前後左右への重心移動により、移動時のバランス訓練に繋がります。
- ④ 中腰姿勢により、腰周りと太ももの筋肉を鍛えます。



予防教室で「太極拳ゆったり体操」を体験しているところです。

介護予防の一環として、太極拳を通じた健康づくりに市民一体となって取り組み、全国的にも注目されている福島県喜多方市から講師を招き、5月13日の介護予防教室と5月14日の生活介護支援サポーター養成講座

で、太極拳ゆったり体操を体験しました。参加者からは、「体が伸びて気持ちいい」「これからも続けたい」などの感想が聞かれました。

御代田町でも、五木ひろしの名曲「千曲川」に合わせた太極拳リズム体操が、はつらつサポーターを中心にじわじわと広がっています。介護予防教室や各地区の高齢者の集まり等で行っています。ぜひ、体験してみてください。

#### ■お知らせ■

はつらつサポーター手作りの健康体操お手軽「転ばん体操」をサポーターと一緒に体験してみませんか。「千曲川」も学べます。  
・場所：龍神の杜公園  
・ステージ前  
・日時：7月から10月までの毎週日曜日、朝7時から30分程度  
(雨天中止)

☆子どもから高齢者までどなたでも参加できます。ぜひ、気軽にご参加ください。



ようこそ

## 町長室へ

茂木 祐司



天候不順が続くなかで、「ふれあい広場」が龍神の杜公園で行われました。障害者団体が多数参加し、各区などが出店して大いに賑わいました。

この祭りは、御代田町社会福祉協議会が中心になって実行委員会をつくり、今年で26回になります。さまざまな人たちが、住みよいまちづくりを語りあうことが目的です。

東日本大震災は、未曾有の大災害になったことから、全国的にお祭りやイベントなどを自粛する傾向にありました。長野県はこうした事態に対して「がんばろう日本！信州元気宣言」をだし、被災地のために私たちができる支援は何かと問いかけ、被災地のため、日本のために、積極的に経済活動をすすめることを呼びかけました。

御代田町として被災地を支援しようとしたときに、町の経済や町民の生活が落ち込んでしまったのでは、支援もできなくなってしまう。「御代田町の元気を被災地に届けて、励まそう」という思いで、これからの龍神まつりやイベントをすすめていきたいと思えます。



町長直通

ご意見をお気軽におよせください。  
ファックス 32-3141 メールアドレス moteki-y@town.miyota.nagano.jp



## K O M O R O 小諸市

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



第39回

### こもろ市民まつり

小諸市商店街周辺

7月9日(土)

### みこし

- ◆子どもみこし  
午後1時45分～3時10分
- ◆大人みこし  
午後4時15分～8時30分

8月6日(土)

### ドカンショ

- ◆踊り始め 午後6時30分(予定)  
※飛び入り参加も歓迎。



▼問い合わせ先 ・小諸商工会議所(22)3355・商工観光課(22)1700(内線260)



## 軽井沢町 KARUIZAWA

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



第26回

### しなの追分馬子唄道中

と き 7月24日(日) 午前9時30分～  
と ころ 追分宿・浅間神社境内

宿場町の面影を残す追分宿で旅姿の武士や旅人を乗せた馬方が、追分で発祥し全国各地に伝えられた追分節・馬子唄を歌いながら中山道を歩き、皆さんを江戸時代の世界へとお誘いします。

なお、当日は追分宿郷土館と堀辰雄文学記念館が無料開館となります。

【問い合わせ】 しなの追分馬子唄道中実行委員会  
(軽井沢追分郵便局内) (45)8377  
ホームページアドレス <http://shinano-oiwake.com/>

