

# 介護のとびら

申し込み・問い合わせ先  
 地域包括支援センター  
 (保健福祉課介護高齢係内) (31)2510

会場は町内3カ所の世代間交流センターや公民館(豊昇・一里塚・西軽井沢)はつらつサポーターによる「はつらつ介護予防教室」がはじまりました。

## ●「はつらつ介護予防教室」とは

「暮らしの中に運動を、自分の元気は自分でつくる」をテーマに、介護予防が必要な高齢者が自分自身の体力や健康状態を知り、普段の暮らしの中に運動を取り入れ元気になるために目標をもって通う教室です。

## ●「レク式体力チェック」

自分の体を知るため、6種類の体力チェックを行いました。



●座位体前屈(上):柔軟性を測定

●ファンクショナルリーチ(左上):平衡性を測定

●風船とばし(左下):肺活量を測定

他にも握力や俊敏性の測定メニューがあります。



## ●サポーターによる体操指導



長野県ご当地体操コンテストに入賞した筋力アップ体操「サザエさん」の座りバージョンを行いました。

## ●レクリエーション「じゃんけん大会」



負けたら、相手にリボンを差し上げる勝ち抜き戦です。勝っても負けても笑顔いっぱい。

\*利用するには、「要支援認定」もしくは基本チェックリストによる「事業対象者認定」が必要です。詳細は地域包括支援センターへお問い合わせください。(月1回、2時間の教室です。1割自己負担、必要な方は送迎もあります。)

ようこそ

町長室へ

茂木 祐司



町では3年前に真楽寺の隣に浅間しゃくなげ公園を完成させ、観光協会による浅間しゃくなげ公園まつりも3回おこない、多くの皆さまに楽しんでいただいています。

この公園のシャクナゲは、清万の堀籠達雄さんが長年育ててきたシャクナゲの木を寄贈いただき、真楽寺から土地のご協力いただくなど、多くの皆さまの善意の気持ちで完成した公園です。

シャクナゲをテーマとした嬭恋村の浅間高原シャクナゲ園のお祭りが、5月15日からという情報をいただいて訪問してきました。標高1,500mの高原に15万株もの大群落で咲き誇っています。山一面がシャクナゲで、ハイキングコースも整備されました。すごい!と驚きました。

日本で初めてシャクナゲの栽培に成功した坂井敬一さんが、苦勞の結晶であるシャクナゲの木を寄贈して完成したとのこと。私が訪問した時も坂井さんにお会いし「ぜひ、シャクナゲの木を御代田町に寄贈いただけませんか」とお願いしたところ快く承諾をいただき、さっそく職員がトラック数台で頂きにつかがい、公園内に移植しました。

8株の巨木は、花が終わった後の葉だけでも見ごたえがあります。ぜひ一度、浅間しゃくなげ公園に足を運んで見ていただきたいと思います。

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



## KOMORO 小諸市

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



### 第11回

## アサマスター・クロスウォーク2015開催

■開催日 **8/22<sup>土</sup>・23<sup>日</sup>**

標高2,000mの浅間山麓の大自然を縦断！壮大なスケールのナイトウォークです。素晴らしい夜景が広がり、ゴールでは大きな感動と達成感があなたを待っています。

- ◆スタート 8月22日(土) 午後6時
- ◆ゴール 8月23日(日) 午前5時(閉鎖時刻)
- ◆内 容
  - ウォーキング17kmコース  
懐古園を出発し、高峰高原「アサマ2000パーク」まで
  - ウォーキング31kmコース  
懐古園を出発し、高峰高原「アサマ2000パーク」を経由して、群馬県嬭恋村「つつじの湯」まで
- ◆参加費 一般 4,000円/学生(小学4年生~中学生) 3,000円
- ◆定 員 800人
- ◆申込期限 7月31日(金)(定員になり次第締め切り)



▼申し込み・問い合わせ先  
NPO法人浅間山麓国際自然学校  
☎23-3124



## 軽井沢町 KARUIZAWA

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



### 第30回 しなの追分馬子唄道中

宿場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ます。皆さんも江戸時代の世界にタイムスリップしてみませんか。

ホームページも開設していますので、「しなの追分」で検索してご覧ください。

なお、当日は追分宿郷土館と堀辰雄文学記念館が無料開放となります。

と き 7月26日(日) 9時30分~  
と ころ 追分宿・浅間神社境内

#### 【問い合わせ】

しなの追分馬子唄道中実行委員会  
担当:福本(担当者をお呼びください。) ☎(44)1235  
ホームページアドレス <http://shinano-oiwake.com/>

