

部会の活動の様子



年末警戒パトロール

防犯灯 2 か所が切れていました！
 年末警戒パトロール（12/22）には、子ども2名を含む23名の参加で実施しました。2グループに分かれて、校区をパトロールをしましたが、不審者や溜まり場もなく、安心安全に新年を迎えることができました。
 子どもたちや校区の方が多く参加していただき、大変嬉しく元気をいただきました。
 校区には、一人暮らしの方や高齢者家族、空き家もあり、防災・防犯の視点から不審者の侵入や火災があれば、どうなることかと心配になります。次回には、散歩がてらにご参加ください。
 （自主防災防犯部・少年補導委員会）

体が軽くなった！

3回シリーズで実施した太極拳には、延べ29人が参加されました。初めは、ゆっくりした動きで固まっている体はスムーズに動かず、ぎこちなかったが、回を重ねるうちに、体が軽くなり、スムーズに動くようになりました。
 激しい運動が健康体力作りに良いと思い込んでいましたが、ゆっくりした動きは心と体のストレスを解消し、血行が良くなるようで、体が軽くなって爽やかな気分になりました。範先生は「続ければ、体の変化に気づきますよ」と継続の大切さを話されていました。（参加者の感想）



太極拳体験教室の様子

「笑う門には、骨まで元気！」

浅輪医師には、「いくつになっても、元気に健康で！その秘訣は！」と4回シリーズでお話を伺いました。「体の全ての機能は、ホルモンで作動している」だから「どんな病気でも、不安や精神的な落ち込み・ストレスによって、ホルモンのバランスが崩れ、悪化する」そうです（病は、気からという諺もあります）。まとめ的には、楽しんで「早夕食、睡眠、朝食、運動」で、「長生きしたい人は続けることだ」が座右の銘です。（文化サークル部代表）



第4回健康教室に総勢54名

厳寒の中、16種類の野鳥に！

朝、外を見ると、一面真っ白の雪化粧でした。厳寒の中、野鳥は見られるのかと心配でしたが、講師の方が「少ないかもしれないが、こんな日にもいる野鳥を観察するのも良い経験だ」と総勢12人（子ども2名含む）で決行しました。
 川原橋の上流も下流も工事中でしたが、モズが長い間、枝に止まっていて、体形や羽の色、顔の特徴を観察することができました。
 大人も子どもも野鳥に元気をもらいました。（環境まちづくり部会代表）



小幡川の野鳥観察風景

みんなの力で 住みよい校区に！

コミュニティニュース
NO. 10

平成24年3月1日
発行 長七小校区地域コミュニティ
連絡協議会【NACOCO（ナココ）】

食べることは、健康に生きる源！



～作って食べる喜びを味わって、脳の活性化と長寿に挑戦しよう！～

◆食べることで生きること

長七小校区でも高齢化が進んでいますが、「健康で長生きしたい」という意欲を持って、「食べる」ということを考えてみませんか。
 食べることに意欲を持つことが、「生きる力」を高めます。誰もが「平凡でも、健康で楽しく長生きしたい」と思っておられます。特に、やりたいことがある方は「生きる力」を高めます。

◆健康で長生きするために

長寿の方が「長生きの秘訣は」と色々語られます。それらを教訓にして取り組み、「継続は力なり」と続けることができるかどうか鍵です。
 暴飲暴食は老化を早め、長寿遺伝子を眠らせますが、「腹八分目」の食生活を続けると、長寿遺伝子が働くといわれています。
 健康ブームでサプリメントが宣伝されていますが、医薬品ではないので、効果がないものもあるそうですし、大量に摂取することによる害も指摘されています。
 「食べて、病気を治す」「老化を遅らせるレシピ」「100歳までボケないレシピ」等々、食に関する本がたくさん出版されていますので、今一度、食について考えてみられてはいかがでしょうか。

◆「男子、厨房に入る！」

今でも、食事は「上げ膳、据え膳」という男性が多いと思われます。高齢化社会にあって、自立して生きていくためにも、自分で調理して食べる力をつけておくことが大切です。
 調理をすることによって、体を動かし、脳を活性化し、作る喜びと食べる喜びを味わうことができるのではないのでしょうか。
 さあ、今日から「男子、厨房に入ろう！」

◆食を通してコミュニティづくり

今、家族の中でも、食事時間がバラバラで、「個食」が問題となっています。「ごちそうさま」「おいしかったよ」と感謝されれば、作る人も元気が出ます。一緒に歓談しながら食事をすれば、楽しいひと時となります。
 地域で会食の機会があれば、これこそが「地域コミュニティ」なのです。

◆「作って食べよう会」（仮称）

高齢者料理教室（11/19）では、一人暮らしの方から、「みんなと作って、楽しく会食ができて嬉しかった」と大変喜んでいただきました。
 「会」を作って、来年度には、年間数回でも作って会食する機会を考えています。作った人が料理を味わう、高齢者の方が会食に来られる、高齢者や介護を必要とする方にお届けするなど、サークル的ボランティア的な「会」にできればと願っています。

ご協力いただける方を募集していますので、よろしくお願ひします。

◆【お問い合わせ・申し込み先】

地域コミュニティ連絡協議会事務局
 （福祉ボランティア部会）
 TEL&FAX 953-0414
 「作って食べよう会」（仮称）事務局



長七小校区地域コミュニティ連絡協議会Eメールアドレス：nacoco7@net.email.ne.jp ご活用ください。

長七小校区地域コミュニティ連絡協議会事務局
 長七小校区地域コミュニティセンター（体育館会議室）953-0414

■地域コーディネーターの在室
 毎週火曜日は10:00～16:30、毎週木・金曜日は13:30～16:30
 上記以外は、市企画部市民協働・男女共同参画政策監へ（955-3152）

■お気軽にお立ち寄りいただき、地域のことなどお聞かせください。
 ■「いつでも、誰でも、気軽に」部屋（地域コミュニティルーム）が使用できます。
 ■Eメール nacoco7@net.email.ne.jp
 ■ホームページ <http://nagaokakyo-nacoco.jimdo.com/>

地域コミュニティ連絡協議会愛称

ナ コ コ

NACOCO