



# ひろば通信 11月号



こんにちは。11月にはいり本格的に寒さが強くなり、マスクをしている方が多く見受けられるようになりました。松本市では住民登録のある65歳以上の方を対象に、一部公費負担でインフルエンザ予防接種を12月28日（水）まで実施しています。是非ご利用ください。

さて今月のひろば通信では、入山辺地区福祉ひろばの「きのこを楽しむ日」と寿台地区福祉ひろばで開かれた「松本山雅 元気育成・健康増進プログラム」の様子をお伝えします。

## 1.入山辺地区福祉ひろば きのこを楽しむ日

入山辺地区福祉ひろばでは、6月に「野草を楽しむ日」を、10月に「きのこを楽しむ日」を計画し、春は山菜採り、秋はきのこ採りと、美しく、豊かな自然の恵みと地の利を生かした行事を行っています。

春の山菜採りでは、地元で大勢いる山菜の名人たちと共に山菜を採ったり野草を愛でたりと自然を探索・満喫します。



10月7日、三城の地形や何処でどんなきのこがとれるかを知り尽くしている清沢由之先生を講師に迎え「キノコを楽しむ日」が開かれました。

熊の出没ニュースが頻繁に聞かれる中、ひとりにならないように、蜂に気を付けるようにと注意をして、車に分乗し、きのこ採りに向かいました。



この日はお天気に恵まれ、澄んだ青空の下、美ヶ原の山頂も見え、ひんやりとしたさわやかな空気をたくさん吸いながら、参加者25人できのこを探しに山道を歩きました。

なんでも勉強ということで、食べられるきのこも毒きのこも採ってきて清沢先生に見ていただきました。採れたきのこは、主にリコボウ・アマタケ・タマゴダケ・カラマツタケ・コウダケ・キイシメジ・チョコダケでした。



きのこ採り後はひろばに戻り、お留守番の方々が作ってくださったきのこうどん・松茸のお吸い物・松茸ごはんをいただき、お腹も大満足の日でした。食後はきのこの勉強会をして採ったきのこを全部見ていただき、食べられるきのこだけ持って帰りました。きっと夜の食卓にはきのこ汁やきのこ和えなどきのこのフルコースが並んだことでしょう♫

## 2. 松本山雅 元気育成・健康増進プログラム



平成26年より、各地区福祉ひろばでは市民の皆さんの健康づくりに対する意識の向上を目指して、「松本山雅 元気育成・健康増進プログラム」を行っています。このプログラムは、松本山雅 FC に所属する選手やスタッフの方々にお越しいただいて、運動指導を受けたりや講話を聴いたりなどする健康講座で、熱烈な山雅サポーターはもちろん「体を動かす事には興味があるけれど、サッカーにはあまり詳しくなくて・・・」という方でも楽しく参加できるものとなっています。

10月13日に開かれた寿台地区での健康講座には20人ほど集まり、山雅 FC の前田大然選手や元選手でホームタウン担当の小林陽介さん、健康運動指導士の小林美穂先生の指導の下、簡単な運動やゲームなどを行いました。

「信濃の国」に合わせてタオルストレッチ！もちろん山雅のタオルマフラーを使用します。タオルを使うと全身を大きく動かせるのでみなさんいい汗をかかれていました！



地域密着型でファンサービスに厚い山雅の選手は、いつも利用者からの様々なリクエストに応じてくださっています。今回は、「プロのリフティング技術が見たい」というリクエストに、エクササイズで使ったビニールボールを使ってリフティングを披露してくださいました。一流の選手の技術を生で、それも超至近距離で見ることができるというのも、このプログラムの醍醐味のひとつと言えるのではないのでしょうか。

プログラム終了後は、前田選手を囲んで交流会を行いました。参加者の方々は自宅から持ってきたタオルマフラーや色紙にサインを書いてもらってご満悦の様子でした。



山雅グッズをお持ちでない方も、ぜひ緑色のものを持っておこしく下さい！



2016.10.13

11月の波田地区福祉ひろばが最後で本年度のプログラムは終了します。ですが、参加者の皆さんからたいへん好評であるため、来年度以降も形を変えて継続する予定です。山雅 FC の選手とふれあい、地区の皆さんとのつながり作りができる本プログラム、是非お楽しみに！