

# ひろば通信 5月号

こんにちは。松本城の桜も散り、これから暑くなるかな?とっていたのに寒い日もあったりします。季節の変わり目ですので、皆さまも風邪などひかないようお気を付けくださいね。今月のひろば通信は、①内田地区ふれあい健康教室②南郷地区福祉ひろばの男性の百趣会の活動③ひろばコーディネーターのご紹介とさせていただきます。(今月からひろば通信担当が変わったので自己紹介もさせていただきます☆)

## 1.内田地区ふれあい健康教室

内田地区福祉ひろばでは、4月20日にふれあい健康教室が開催されました。この日は40人ほど地区のみなさんが集まりました。合唱・体操・脳トレで心も体も、更には頭もほぐした後にこの日のメインイベントであった「お花見ウォーキング」を行いました。

前の週までの雨や強風により、お目当ての桜は殆ど散ってしまったあとでしたが、この日は天候に恵まれ、ぽかぽかの陽気と日当たりで絶好のウォーキング日和でした。



この黄色い花、実は大きく育った野沢菜なのです。野沢菜がこんな綺麗な花をつけることを知らなかったのも、とても驚きました。みなさんをご存知でしたか?

連なる山々や松本平を一望できる内田からの風景は最高! 天気が晴れて本当に良かった。いつか夜景も見に行きたいものですね・・・

## 2.南郷福祉ひろばの男性の百趣会

南郷地区福祉ひろばの男性の百趣会は、4月13日に陸上自衛隊松本駐屯地へ見学に行きました。この日は総勢15名でした。

まずは松本駐屯地の概要・御嶽山での救助活動についての説明を映像と共に受けました。御嶽山噴火について、雪や雨などの天候によって表情を変える足元の火山灰や鳴り響くガス警報音という過酷な環境のもと、ひとりでも多くの行方不明者を見つけ出そうと懸命に搜索活動にあたる隊員の姿が心に残りました。



た。



お楽しみのひとつであるお昼ご飯！駐屯地内にある食堂でいただきました。この日メニューは「焼き魚（鮭 or ホッケ）」「海鮮ビーフン」「菜の花辛子和え」「すいとん汁」「飲むヨーグルト」でした。付け合わせで梅干しと、大好物のにんにくも頂いちゃいました。なんと占めて 967 キロカロリー！さすが自衛隊です・・・

東日本大震災で、原発に放水するなどして大活躍したヘリコプターの中で記念撮影！まさか搭乗許可をいただけるとは思わなかったの、うれしいサプライズ。皆さんお顔がきりっと引き締まっています。松本駐屯地の皆さん、本当に有難うございました。



### 3.コーディネーター紹介



第三ひろばコーディネーター

- ・大谷 玲子さん（左）  
趣味はそば打ちと、美味しいもの探し（超グルメを目指しているそうです。）映画を見ることも大好きだそうです！
- ・清井 めぐみさん（右）  
お菓子・パン作り、トルペイント、スポーツ全般が趣味。東京マラソン完走という偉業を達成しています。

中山ひろばコーディネーター

- ・中山 千恵さん（右）  
仏像を彫ること、歌をうたうことが好きなのだそうです。
- ・百瀬 さつきさん（左）  
特技はそば打ち（職人並）趣味は太極拳などで身体を動かす事だそうです。



松原ひろばコーディネーター

- ・山田 薫さん（右）  
趣味は愛猫とまったりすること。今度写真を見せてくださいね！
- ・森田 知子さん（左）  
趣味はピアノと食べ歩き。ふれ健の時にピアノを弾いてくれます。



スペースの都合上小さい写真で失礼します。今年からひろば通信を担当することになりました小口 将平と申します。趣味はランニングで、目下ダイエット中です。利用者さんが増えるような楽しいひろば通信をつくっていきたいと思います。よろしくお願いします！

