

# 健康づくり情報

## 「あづみの健康体操」で 楽しく健康づくり

楽しく無理なく運動することができる、市歌に合わせたオリジナル健康体操「あづみの健康体操」。昨年には市内各所を撮影地としたDVDも完成し、市内39の団体や事業所の皆さんに活用されています。あづみの健康体操を活用した健康づくりの取り組みを紹介します。

健康推進課健康支援担当 TEL81・0726 FAX81・0703



2番 りんご狩り動作



△イベント内でのあづみの健康体操の様子

### 介護予防・健康づくりの一環として活用

シルバーカフェ安曇野（清水百合子代表）では「介護予防・健康づくり」を重点テーマに据え、地域の皆さんが生きがいを持って元気に過ごせることを願い活動しています。その一環として、週2・3回行う健康麻雀や体操の時間にあづみの健康体操を積極的に取り入れています。「第2回生き生きうたごえカフェin安曇野」でも健康体操を披露。いつものように清水健康運動実践指導者の掛け声とリズムカルな音楽に合わせて、多くの皆さんと一緒に体操を行いました。初めて体操を行う人もいましたが、指導者の振り付けを真似ながら楽しく体を動かしていました。同団体が普段から体操を実践している皆さんからは「肩や体全体が楽になった」「運動不足解消にちょうどいい」「みんなで楽しめて気分転換にもなる」などの感想が寄せられています。

### あづみの健康体操DVD活用団体を募集しています

健康づくりにDVDを活用しませんか。対象の団体に無料で貸与します。

#### ●対象 次の①かつ②③のいずれかに該当する団体

- ①健康づくりのための定期的な活動を行う団体
- ②イベントや行事などで年間12回以上のDVD放映ができる団体
- ③決まった時間、期間にDVDを活用できる団体

#### ●申し込み 令和2年3月31日(火)までに代表者の印鑑、活動計画書(ある団体のみ)を持参の上、健康推進課健康支援担当第1係(穂高健康支援センター内)または健康推進担当(市役所1階12番窓口)へ申し込みください。

#### 動画はインターネットでも公開しています

動画配信サイト「YouTube」または市HPから動画を見ることができます。また、体操の動きを記した資料も配布しています。詳しくは健康推進課へ問い合わせください。



凡例 日日時 期期間 場場所 因内容 対対象 講講師 費費用 定定員 持持ち物 申申し込み 提提出先 他その他 問問い合わせ 休休館日  
※特に記載のない場合、申込時間は開館(開庁)日の午前9時から午後5時まで。入館料等詳細は各施設まで。

### 9月の図書館イベント

#### 中央図書館映画上映会 (入場無料)

『父と暮らせば』

<上映時間: 99分>

- 日時 13日(金)開場18:00 上映18:30~  
※上映時間にご注意ください
- 場所 穂高交流学習センター「みらい」  
多目的交流ホール

#### ドキドキ・ワクワクおはなし会

##### ◇中央図書館

おはなしのとびら おはなしのへや  
4・11・18・25日(各水曜日)  
10:30~(乳幼児以上対象)

##### ◇豊科図書館

ちいさいたんぼぼ 多目的室  
20日(金)11:00~(乳幼児対象)  
おはなしたんぼぼ 多目的室  
20日(金)16:30~(幼児以上対象)

##### ◇三郷図書館

おはなしの会 おはなしコーナー  
14日(土)10:30~(乳幼児以上対象)  
25日(水)11:00~(乳幼児以上対象)

##### ◇堀金図書館

おはなしのへや 絵本コーナー  
10日(火)10:30~(乳幼児対象)  
おりがみのへや 絵本コーナー  
25日(水)16:30~(幼児以上対象)

##### ◇明科図書館

おはなし会 おはなしのへや  
28日(土)11:00~(乳幼児以上対象)  
9月の休館日(全館共通)  
2・9・17・24・27・30日

### イベント

#### 板前直伝のそば料理教室

TEL71・2427 FAX71・2507  
農政課農業政策係

- そば粉、そばの実、そばなどを使った板前直伝の家庭でできる本格そば料理を作ります。
- ◎9月12日(木) 午後2時~4時  
場信州安曇野そばの郷  
※どなたでも
- 講師 松本浅間温泉 別亭一花 料理長・支配人 林正宏さん
- 費1500円 定15人(先着順)
- ◎8月26日(月)から9月8日(日)に信州安曇野そばの郷(TEL31・5412)へ電話で

#### 安曇野あかしの農産物加工交流ひろば「えべや」の催し

TEL71・2430 FAX71・2507  
農政課マーケティング担当

- ①料理教室 手打ちうどん  
◎9月11日・25日(水)  
午前10時~午後1時  
費1500円 定15人(先着順)
- ②切り絵作家松永稔さんによる切り絵教室(月1で開催予定)  
◎9月14日(土)  
午後1時30分~3時  
費1200円 定8人(先着順)
- ③手作り教室サンキャッチャー  
◎9月7日(土)  
午後1時30分~3時  
費1000円 定8人(先着順)
- ④お茶にえべや



- ◎9月20日(金)  
費600円 定8人(先着順)
- ⑤体験講習 モロコシアート  
◎9月28日(土)  
費1500円 定15人(先着順)
- 【共通事項】  
場「えべや」 関係者や組合員他  
市内在住者(子ども同伴可)  
◎8月27日(火)から「えべや」へ電話で(TEL88・6275 受付は、火~日曜日の午前9時~正午)

おすすめの1冊  
「こちらムシムシ新聞社」  
「カタツムリはどこにいる?」  
三輪一雄/作・絵

紹介する人  
赤羽 亜弥さん  
【写真右】 泰地くん  
【写真左】 陽地くん  
(穂高)

この物語の語り手はムシムシ新聞社の若手、七星記者。ある日新聞社に通の手紙が届きます。手紙はカタツムリが大好きな女の子からで、「住んでいる町でカタツムリが見つからず、一体どこにいるのか」というもの。七星記者は、カタツムリは湿った土を好むため、田舎なら今もいるのではないかと考え取材へ飛び立ちます。

この本からは、森や山では多種多様な生き物がカタツムリを食べたり、殻を利用しての文章と絵で知ることが出来ます。

「カタツムリってすごい!」これが子どもたちの率直な感想です。長男はマイマイツツハナバチが殻を利用して子育てをするところ、次男はカラスのメスが卵を作るカルシウムを摂取するために食べるところが印象的だそうです。

庭でカタツムリを見ると安曇野の自然の豊かさにはっとします。