

目指せ！

健康長寿日本一 その五



食・心・体の3つのキーワードから、安曇野市が目指す「健康長寿日本一」のヒントを探ります。

競争はいらない。自分のペースで



三郷健康体操クラブ

介護予防が普及する以前の昭和63年に発足。安曇野における健康体操の先進的な団体。毎月4回、三郷公民館で活動している。



会場に広がる笑い声。参加者は、指導者の掛け声に合わせて、手足を大きく広げる。軽やかなリズムと共に、表情もほぐれます。「みんなニコニコしながらやっていますよ。こわばっていない。競争しようという人もいない」。そう話すのは、会長の丸山金治さん。この日は、11月の文化祭で発表する「安曇野健康体操」を参加者64人で実践しました。健康体操は、日常生活を送る上で必要な筋力やバランス能力を鍛え、ケガや寝たきりなどを防ぎます。三郷健康体操クラブでは、地域でいち早く、健康体操に取り組んできました。活動の中で心掛けてきたことは、人に強要しない、各自が自分のペースを判断して取り組むことです。

「人ができて、自分にできないことがあっても構わない。年寄りには年寄りなり、若い人は若い人なりの動きができるはず。文化祭では、それを見ていただけたらと思います」。クラブの皆さんに力みはありません。



丸山金治さん
(三郷明盛・82歳)

編集後記

◆何年かぶりに赤ちゃんのほっぺを触りました。「楽しい」だけではないのが育児だと思いましたが、一緒に悩み、考えてくれる人達が近くにいることを知っていただけたらと思います。

◆愛犬も私も体が重くなってきたこの頃。食欲の秋の誘惑に負けて体重増加の一途をたどるか、スポーツの秋に健康な体を取り戻すか。自分の意志の強さにかかっています。

◆鮮やかな緑から色を変え、見事な黄金色で市内を彩ってくれていましたが、もうじき刈り取り。美味しいお米とひきかえに寂しくなりますね。

◆農家民宿中の武蔵野市の中学生が、地元の秋祭りのお囃子練習を見学に訪れました。太鼓と笛の音から、武蔵野の皆さんにも安曇野のお祭りの雰囲気を感じてもらえたらうれしいです。

本庁舎夜間・休日開庁日

時間延長窓口10月3日(火)・17日(火)
(午後5時15分から8時まで)

休日開庁日10月22日(日)

(午前8時30分から正午まで)

※転出入・転居等一部業務のみ取り扱い
ます。事前に問い合わせください。

広報 あづみの

発行日 平成29年9月20日

編集・発行 長野県安曇野市役所政策部

秘書広報課秘書広報担当

TEL 0263・71・2000 FAX 0263・71・5000

URL <http://www.city.azumino.nagano.jp>

E-mail info@city.azumino.nagano.jp

印刷 (有)安曇印刷

印刷経費1部20円

次回発行…お知らせ版10月4日(水)

古紙配合率 80%
再生紙を使用しています。



人口と世帯 2017.9.1 現在 () 内は対前月比

人口 98,079 人 (+40) 男 47,598 人 (+28) 女 50,481 人 (+12)

世帯 39,207 世帯 (+51) ※住民基本台帳に基づく人口および世帯数

本庁舎	〒399-8281	長野県安曇野市豊科6000番地
穂高支所	〒399-8303	長野県安曇野市穂高6658番地
三郷支所	〒399-8101	長野県安曇野市三郷明盛4810番地1
堀金支所	〒399-8211	長野県安曇野市堀金烏川2750番地1
明科支所	〒399-7102	長野県安曇野市明科中川手6824番地1

TEL 0263-71-2000

各支所への電話は本庁舎から転送します

FAX 0263-71-5000

FAX 0263-82-6622

FAX 0263-77-6060

FAX 0263-72-4900

FAX 0263-62-4747