

# 回 覧

堀金公民館だより

## 『常念の里』



第47号

発行

安曇野市  
堀金公民館  
TEL : 72-5796  
令和6年 2月

堀金地域人口

男 4,327 (+ 5)  
女 4,536 (+ 9)  
計 8,863 (+14)  
世帯数 3,576  
( +8)  
【2月1日現在】

## 健康づくり栄養講座

『いつまでも若々しく！ 老化を防いで身体の中から健康に』をテーマに、

齊藤功子

さん（明

治安田生

命保険相

互会社松

本支社）

を講師に

お迎えし

て「健康

づくり栄

養講座

①を開

催しまし

た。



例として

※あくまでも参考

糖化を進めない、糖質を取り過ぎない食べ方「ベジタブルファースト(ベジファースト)」

1

野菜料理  
(食物繊維)  
80~100g

2

肉・魚  
(タンパク質)

3

ご飯・パン・  
パスタ(糖質)

「ベジタブルファースト(ベジファースト)」とは、  
『野菜を一番最初に食べる』食事方法。  
ベジタブル=野菜 ファースト=最初、一番

## 講座のまとめ

- 人生100年時代を生きるためには、身体の内側を整え健康を保つことが大切です。
- 「止められる老化」は、
  - 「酸化」：抗酸化物質の接種
    - ……さまざまな色の野菜を食べよう。
  - 「糖化」糖質の摂取の仕方
    - ……甘いものの摂り過ぎに注意
  - 「ホルモン分泌」タンパク質の摂取、睡眠
    - ……毎食タンパク質の摂取を心掛ける、睡眠の時間帯に気をつける。

裏面へ続く

バランスの良い野菜摂取や甘いものの摂り過ぎに気を付けるなど、生活習慣に気を付けることで老化は止めることができます。

“これからの生涯学習・  
社会学習の充実に向け  
た提言” よりNo.9「最終」

◆学び合いから「信」頼を紡ぐ

②多様性を活かした地域コミュニティづくり

急激な人口減少による地域の担  
い手の不足など、簡単に解決でき  
ない課題があふれる地域社会にお  
いては、異なる背景を持つ多様な  
人同士が共に知恵を出し合い、対  
話を繰り返しながら学び合い、そ  
れぞれの地域特性に応じた解決  
策を見出していくことが求められ  
る。

そのためにも、多様な世代や、  
職業、個性が混ざり合い、人や地  
域を学べる機会が必要である。  
加えて、地域の課題に向き合う  
住民に寄り添い、コミュニティの課

題解決力を引き出すコーディネ  
ーターの育成と連携、活躍の仕組  
みづくりが欠かせない。  
さらに、学校、地域、家庭が連  
携することで、それぞれが共に成  
長できるコミュニティをつくるこ  
とも必要である。

●世代、職業、個性が混ざり合い、  
誰もが仲間づくり、地域づくり  
ができる公民館活動の推進

●公民館等の社会教育施設で、  
地域住民に寄り添いコミュニティ  
の課題解決を引き出すコー  
ディネーターの育成と連携

●社会教育主事、社会教育士の  
育成や配置の促進

●学校と地域、家庭が互いに成  
長するスクール・コミュニティ  
(学校を核とした地域づくり)  
の推進

【完】

堀金

《3月の公民館事業予定》

4日(月) サポート会議

8日(金) 常念フェスティバル幹事会

20日(水・春分の日)

お宝発見講座



お知らせ

3月20日(水・春分の日)午後一時  
30分～3時00分、堀金公民館講堂に  
て、橋渡勝也氏(安曇野市教育長)を講  
師にお迎えして、「遠くで常念を望み、  
足元の草花を愛でる―北アルプス常念  
山脈とその山麓一帯の植物―」と題し  
て講演会を行います。

感染症等の防止により日程・  
開催内容等の変更・中止などが  
あります。

編集後記

今季はやはり暖冬だったのでしょう  
か？ あちらこちらから“春”の便りが  
聞こえてきています。♪ はるよ  
まだ見ぬ はるよ♪

【朴風】

俳句

餓鬼岳へ真珠のやうな冬満月

林 栗子

風邪の子の蒲団のへり押す丹念に

西村

静子