

回 覧

堀金公民館だより

『常念の里』



第67号

発行

安曇野市

堀金公民館

TEL : 72-5796

令和7年10月

堀金地域人口

男 4,234 (－ 9)

女 4,465 (－ 2)

計 8,699 (－11)

世帯数 3,614

(+ 5)

【10月1日現在】

拾ヶ堰クリーン大作戦

10月2日(木)、秋晴れの好天に恵まれ、堀金小学校周辺の拾ヶ堰で、拾ヶ堰クリーン大作戦と銘打った清掃活動を行いました。

この事業は、堀金公民館講座、拾ヶ堰物語『第5弾』拾ヶ堰クリーン大作戦で地域の方々をボランティア募集し、堀金小学校5・6年生と共に行う活動です。



この活動は、コ

ミュニティスクール事業の地域学校協働活動の一環として行う講座で、堀金公民館講座として今年で5年目を迎え、今迄の取り組みを認められ、今年の3月に文部科学大臣より優秀公民館表彰を受賞しました。今年、地域住民40名に参加していただきました。また、堀金中学校3



中学生ゴミ分別作業

年生74名と校長先生・教頭先生、学年職員4名が総合的な学習の時間として、拾ヶ堰周辺のゴミ拾いを中心に活動していただきました。総勢、小学生5・6年生を除き、120名余の大人数での活動となりました。

ボランティア参加者の声として、「毎年の取り組みから、ゴミが少なくなってきた」「多くの市民にこの活動を知っていただき、きれいな安曇野にしたい」「小学校児童からは、「地域の方と一緒に活動でき、楽しくできた」との感想が寄せられました。

「地域学校協働活動」とは、地域全体で子どもたちの学びや成長を支えるとともに、「学校を核とした地域づくり」を目指して、地域と学校がパートナーとして連携・協働して行う活動。



ゴミ分別作業

裏面に続く

「オーラルフレイル (口のフレイル)」

オーラルフレイルとは、？

歯・舌・のど・口周りの筋肉など、口のはたらき(口腔機能)が衰えることです。

わずかな衰えがフレイルへの入り口と言われています。しかし、早めに気づいて対応すれば、口の機能回復だけでなく、フレイル予防にもつながります。

オーラルフレイル予防の3本柱

1 しっかり噛める歯を！(いれ歯でもいい)

↓ ○むし歯や歯周病の治療、予防をする。 ○歯が無いところには入れ歯を入れる。

2 きれいな口を！

↓ ◆口の中の細菌を減らす ○歯垢が除去できるように丁寧な歯みがきをする。



舌のトレーニング例

3 よく動く口を！

↓ ○意識して口を使う(よく噛む、歌う、話す、音読など) ○口の体操や唾液腺マッサージを習慣化する。 ○歯ブラシを舌や粘膜に当ててストレッチをする

【出典…特定非営利活動法人 長野県歯科衛生士会】



編集後記

“悩む服装”

ここところ
朝晩は冷え込み、
日中はまだまだ
汗ばむような陽
気で、一日の気温
の変化が激しい
ですね。
体調管理にも
充分にご留意を。

【朴風】

俳句

むしすだ

虫集く夫と二人の夕餉かな

ゆうげ

岡村 文恵

立秋やシフォンケーキを焼く夕べ

財津 尚子

堀金

≪11月の公民館事業予定≫

29日(土)	28日(金)	21日(金)	19日(水)	18日(火)	16日(日)	11日(火)	7日(金)	6日(木)	2日(日)	1日(土)
拾ヶ堰物語	アンラーン講座	らくらくチェアトレ⑩	子育てサークル“常念っ子”	背骨コンディショニング教室⑤	駅伝・ロードレース大会	背骨コンディショニング教室④	らくらくチェアトレ⑨	駅伝・ロードレース大会会議	文化祭	文化祭・芸能発表会