

# 回覧

堀金公民館だより

## 『常念の里』



第70号

発行  
安曇野市  
堀金公民館  
TEL: 72-5796  
令和8年 1月

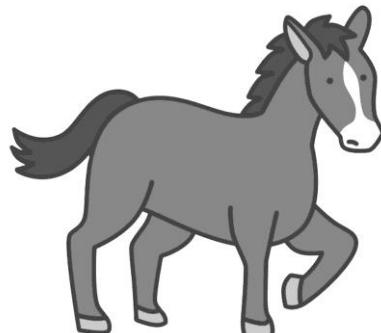
堀金地域人口  
男 4,232 (- 5)  
女 4,469 (- 8)  
計 8,701 (-13)  
世帯数 3,625  
(+ 1)  
【1月1日現在】

幸多き年であります  
ように



## 謹賀新年

「午」は十二支の7番目で、動物の馬にあてはめられています。古代では「馬」が生活の要であり、健康や豊作、発展の象徴でもありました。また、「午」の字は、餅をつく道具の動きに由来し、交差や転換を意味します。このことから「午前」「午後」のように、時間の区切りにも使われています。



## 「午」の意味

「筋肉は何歳からでも強く大きくなる。やれば確実に変わる」と強調しています。太ももやお尻など、体を支える部位ほど、加齢とともに筋肉は落ちます。そのため、優先すべきトレーニングは「スクワット」と「腕立て伏せ」の2種目です。

「筋肉は裏切らない！」  
「筋トレ」は生活の一部になりつづあり、健康的な体になるとともに、気持ちも前向きになります。  
“筋肉は裏切らない！”は、谷本道哉順天堂大学スポーツ健康科学部教授の決めゼリフであります。

高齢者にとっても、要介護状態の一歩手前とされる

「フレイル（虚弱）」  
状態を防ぐ効果があります。

老若男女問わず、是非、無理することの無い範囲で、出来ることを出来る範囲で「筋トレ」に挑戦してみましょう。



裏面に続く

# 冬季スポーツ大会

“堀金冬季スポーツ大会”を開催します。幅広い年齢層が気軽に楽しめる競技種目ですので、多くの方々の参加をお待ちしております。

○趣旨　冬季の運動不足を解消すると共に、スポーツを通じて地域住民相互の融和を図る。



## 選手募集

- 主催 堀金公民館
- 日程 令和8年2月8日（日）8時15分～12時頃まで
- 競技種目
  - ◇ソフトバレー（対象…中学生以上  
以上男女問わず）
  - ◇ボッチャ（対象…小学生以上  
男女問わず）
  - ◇シャツフルボード（対象…高校生以上男女問わず）

- 大会参加申し込みについて

1月19日（月）までに、各区公民館の体育部長に申し込んでください。

- 大会に関する問い合わせ

各地区公民館体育部、または、

堀金公民館

堀金

『2月の公民館事業予定』

27	20	18	14	13	8	日	（日）	冬季スポーツ大会
日	日	日	日	日	（日）	（金）	（土）	地域学校協働活動本部食文化講座
（金）	（水）	（木）	（金）	（土）	（日）	（日）	（日）	地区公民館役員会
								健康増進講座



## 編集後記

駆け抜ける馬のように活気ある年になりますように。また、万事ウマ（馬）くいく年になりますように。

歌  
つらき事不安も消えし年の一泊の旅に感謝感謝と  
野沢菜の味がおいしく漬かる頃来客ありてよいお茶うけに 古旗 松子

そして、ウマ（馬）いものが食べれる年になりますように。

【朴風】