

「はつらつ体操」特別メニューも

フレイル（加齢による虚弱化）を防ぎ、自らの健康寿命を延ばしたい。住民のそんな願いをかなえるために、栗田町内会と福祉推進委員会は毎週火曜日に栗田ふれあい会館で「栗田はつらつ体操」を実施中です。

歌と軽い体操（はつらつ体操）と併せ脳トレや楽しいゲームなどが内容で参加無料です。

年間2-3回、特別メニュー



特別メニューも

ニューを取り込んでおり、8月22日には「腰の痛み、肩の痛み予防」をテーマに長野市地域包括ケア推進課委託講師の青柳範子さんが指導を行いました。写真。10月17日には、第2回の特別メニュー「フレイル予防の見地からの食生活へのアドバイス」を予定、来年1-3月にも特別メニューを開講の予定です。

■栗田はつらつ体操

日時 毎週火曜日午前10時

15分〜11時45分（特別メニュー時の時間帯は別途）

場所 栗田ふれあい会館

2階「大広間」

動きやすい服装で。上履きをご用意ください。

《問い合わせ先》

福祉推進委員会 倉石さん

電話 090・1268・

3454

防犯灯のLED更新 令和6年度から実施

以前もこの紙面でお伝えしたように、長野市は助成金の対象となる市内の防犯灯のLED灯更新を令和6年度から行うことにより、更新計画案をこのほど示しました。

これによると、栗田地区の318箇所の防犯灯について、令和6年度に7箇所、7年度に55箇所、8年度に45箇所、9年度に62箇所、10年度に50箇所、11年度に61箇所、12年度に38箇所と、順次更新の予定です。

更新予定年度はおおむねLEDの過去の更新時期をもとに設定されています。

更新1箇所につき、市は2万円を助成します。栗田町内会としては、1灯当たりの更新経費を3万3千円以上と見ており、不足分は町内会の支出になります。

地域活動の将来に向けて 隣組の現状をアンケート

近年、プライバシーや非干渉の見地から近隣生活者に無関心な層が広がっているといわれます。都市化の中で、むしろそれが肯定的にとらえられる場合も少なくありません。

その一方で、都会で特に多いとされる孤独死問題への対応の遅れや、災害時に一時的に必要な地域の共助意識がおろそかになっている、との指摘もあります。

栗田町内会は、持続可能な地域活動の在り方などを探るため、地域連帯活動の基本的な役割を持つ隣組の現状について、各区の理事さんと隣組長さんに、アンケートを行うことにしています。

アンケートの結果を分析し、今後の地域づくりに生かしていきたいと考えています。

“紙資源物の出し方に工夫!!”

栗田町内会の紙資源物の収集日は毎月第4日曜日です。

本収集日、またはリサイクルハウスをご利用いただくと、回収協力金が増え、町内会の収入増につながります。ぜひご協力をお願いします。

今月の収集日は、**10月22日**です