

松尾地区市民運動会



5年ぶりに通常開催される

10月22日、松尾小学校グラウンドで松尾地区市民運動会が開催された。「集える喜びを胸に、みんなで作ろう笑顔あふれる運動会」をスローガンに延べ3000人が参加した。

昭和8年に開催し始めてから今年で88回目となる。ここ数年は、台風やコロナの影響で中止になったり時間短縮したりで、通常開催となったのは実に5年ぶり。運営の実行委員に、緑ヶ丘中学校生9人と市内の高校生9人、県内の大学生1人が携わり、進行のアナウンスや決勝係、賞品係など係の仕事を手際よくこなしていた。



発行所
飯田市松尾公民館
編集人
松尾公民館広報委員会
印刷：龍共印刷株式会社



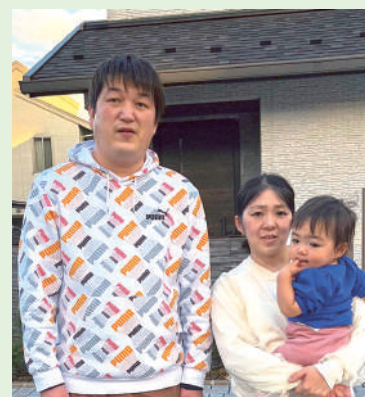
令和5年 こんな年でした

- 松尾地区文化祭 展示催し物のみで開催(2月)
- 下條啓市前館長が退任、鎌倉豊館長が就任(4月)
- 松尾地区ホームページ運用開始(4月)
- 公民館ホール裏手のブロック塀がフェンスに改修(4月)
- 新型コロナウイルス感染症の位置付けが5類感染症に(5月)
- 本館、各分館の活動の多くが本格的に再始動!
- 松尾公民館のカーテンが更新(5月)
- 「松尾地区市民運動会」が5年ぶりに通常開催(10月)
- 松尾公民館のトイレが全面改修(12月)

ようこそ松尾へ

毛賀地区

塩澤鉄也さん 未貴さん



令和3年から毛賀区にお住まいになっている塩澤さんご家族にインタビューしました。

Q おふたりのご出身はどちらですか?
A 鉄也さん 阿南町です。未貴さん 諏訪郡原村です。

Q 松尾(毛賀区)に住むことを選択されたのはなぜですか?
A 夫婦の勤め先が阿南町と飯田市なので、その間の土地を探していました。ちょうどこの土地が売り出されていて、生活の利便性も良く、ここに決めました。

Q 住んでみて松尾(毛賀区)の印象はいかがですか?
A 住んでみたら、向かいの家が同級生の家で、斜め向かいが同じ法人で働く仲間の家でした。こんなつながりがあったらびっくりしました。商店や医療機関が近くにあり、子供が小さいのでとても住みやすく感じています。雪が少ないのもいいですね。

Q 最近頑張っていることはありますか?
A 最近楽しんでいることはあります。旅行や食べ歩きが好きなので、夫婦で休みが合うときは、家族でよく出かけています。9月には、ドイツニールランドに行ってきました。

Q 今後の松尾地区に期待することがありましたら教えてください。
A 私たちは毛賀区にお世話になっているので、毛賀区の子育て世帯の人たちが集まれる交流の機会ができると思います。これからも新しい人たちがもつと増えていくと思うので、そんな輪があったらもっと住み良くなると思います。

ありがとうございました

松尾の人口
男子 6,138 人
女子 6,634 人
計 12,772 人
世帯数5,276世帯
11月末現在

今、巷では生成AIが話題になっています。必要なコメントやキーワードを入力すると情報の提供や文章の作成、絵やイラストを描いてくれるアプリだ。▼有名どころでは「ChatGPT」があるが、例えば「平家物語を要約して」と聞くと、ポイントを押さえた説明を、「平家物語の感想を書く」と指示するとAIが考えた感想文を書いてくれる▼画像生成AIは「春・新しい・命」と言葉で入力すると、AIが考え出した絵を描き上げるとても便利なツールである▼先日ソフトバンク会長の孫正義氏が講演でこんなことを話していた。「私にとってAIは相談や議論相手」「AIを否定している人は、今の生活で電気や自動車も否定しているのと同じ」▼10年後AIは全人類の叡智の10倍、20年後には1万倍になる▼近い将来、人類は大きな転換期を迎えることになるのだそうだ▼太古の人々は絵文字を書いてその事実や思いを伝え、夜空を見上げて星々を繋いで星座をつくった。日々進化する社会で人間に大切な「手間をかける」や「想像(創造)する」ことが失われてしまおうのではないかと考える日々である。

松風

今、巷では生成AIが話題になっています。必要なコメントやキーワードを入力すると情報の提供や文章の作成、絵やイラストを描いてくれるアプリだ。▼有名どころでは「ChatGPT」があるが、例えば「平家物語を要約して」と聞くと、ポイントを押さえた説明を、「平家物語の感想を書く」と指示するとAIが考えた感想文を書いてくれる▼画像生成AIは「春・新しい・命」と言葉で入力すると、AIが考え出した絵を描き上げるとても便利なツールである▼先日ソフトバンク会長の孫正義氏が講演でこんなことを話していた。「私にとってAIは相談や議論相手」「AIを否定している人は、今の生活で電気や自動車も否定しているのと同じ」▼10年後AIは全人類の叡智の10倍、20年後には1万倍になる▼近い将来、人類は大きな転換期を迎えることになるのだそうだ▼太古の人々は絵文字を書いてその事実や思いを伝え、夜空を見上げて星々を繋いで星座をつくった。日々進化する社会で人間に大切な「手間をかける」や「想像(創造)する」ことが失われてしまおうのではないかと考える日々である。



オープニング



おいしくなあれ



城田純子松尾小校長



よーいどん!



分館長お願い



負けるもんか



急いでね



よいしょ



お母さんといっしょ



高い!



せーの



やったね



種目別		運動会得点結果表										
分館名	キャッチ さ傘で	彼と彼女は ツーションョット	パワー全開	なわとび	人生いろいろ 壮年会	ムカデ競走	パン食い競走	あわてて、 大事に!!	ウォーター ラッキー	分館リレー	役員リレー	
上溝	8	14.5	10	42	25	54	5	25	30	30	30	
久井	8	14.5	5	41	30	12	8.5	20	20	20	20	
水城	8	14.5	5	36	25	16.5	12	30	10	40	15	
新井	12	16.5	10	33	15	10.5	12	10	25	25	20	
寺所	10	30.5	5	36	30	15	2.5	15	5	35	10	
明	14	10.5	10	37	20	33	21	20	25	30	30	
清水	14	10	10	26	10	9	4.5	10	20	15	5	
城	8	35.5	5	32	10	9	17	30	5	25	5	
八幡町	6	25	5	29	5	4.5	9.5	25	15	20	10	
代田	16	22.5	10	22	20	19.5	18	15	30	35	25	
毛賀	12	21.5	10	47	5	12	6	5	15	40	15	
常盤台	6	10.5	5	2	15	3	4	5	10	15	25	

総合			戸数割		
分館名	総合点	順位	分館名	戸数割	順位
上溝	273.5	1	上溝	1.334	2
久井	199	5	久井	1.411	1
水城	212	4	水城	0.828	4
新井	189	7	新井	0.68	6
寺所	194	6	寺所	1.115	3
明	250.5	2	明	0.558	9
清水	133.5	11	清水	0.738	5
城	181.5	9	城	0.516	10
八幡町	154	10	八幡町	0.658	7
代田	233	3	代田	0.571	8
毛賀	188.5	8	毛賀	0.377	12
常盤台	100.5	12	常盤台	0.451	11



おめでとうございます





賞品係



会場係



決勝係



出発係



進行係



ウルトラクイズ
「中学生・高校生からの挑戦状！」

中学生・高校生実行委員会

私たちもサポート！



「日本晴れという日はこ
ういう日だ」と思うよう
な素晴らしい天気でした。
公民館長をはじめ多くの
役員の皆さんが「二日の大



大倉 勤 柄 富 男



はいチーズ



バンザイ



「あとはまかせた」



感謝の一日でした

運動会は「地区民が一堂
に会し親睦を図ること」を
大きな目的としています。
今年も小中学生の参加が多
かったこと、中学生に加え
高校生・大学生が実行委員
として参加してくれたこと
などあり、これからの松尾
を支えてくれる人とのつな
がりの場として、新たな出

雲ひとつない秋晴れの
下、延べ3000人の皆さ
らにご参加いただき、心か
ら楽しんでいただけたこと
に「やってよかった」の一
言です。5年ぶりの一日開
催にあたり、ご苦労をおか
けた分館役員の皆さんの
お力添えがあつてのことと
深く感謝申し上げます。



実行委員長 鎌倉 豊

秋晴れの下行われた第88
回運動会、進んで係の仕事
をやってくれた中学生や高
校生をはじめ、関わってい
ただいた全ての皆様に心よ
り感謝いたします。
それでは来年「第89回
運動会」でお会いしましよ
う。

松尾の子供たちが、楽し
んで参加してくれて、私た
ちがそうであったように、
運動会の思い出がそれぞ
れの心に残り、そしてその思
い出が将来の励みになれば
幸いです。

日頃はスポーツ委員会の
活動に対し、ご協力にあ
りがとうございます。通常
開催として5年振りとなる
松尾地区市民運動会が盛大
に行われました。

参加された皆様、関係者
の皆様本当にお疲れさまで
した。今年もスローガンに
「集える喜びを胸に」を掲
げ開催いたしました。運動
会の本来の目的である「人
と人の交流」が図れる様
に計画した競技の中で笑顔
が絶えず見られたことに安
心しました。



スポーツ委員長 藤本 亮直

発をすることができたので
はないかと思っています。
選手、応援団、実行委員
の皆さんのエネルギーに感
動と感謝の一日でした。

まつお新聞

ふるさと学習

初四貫徹
4組
～心を一つに～

HOT APPLE
× ほっ湯アップル

11月6日、緑ヶ丘中学校1年4組が市民健康増進施設ほっ湯アップルで、地域住民向けの健康イベント「健康フェス」を開催した。健康運動指導士の牧内隆雄さんと生徒たちが一緒に計



来場者と交流する中学生

画した健康体操、ニュースポーツのボッチャや囲碁ボールを通して、来場した地域の方にほっ湯アップルの魅力を伝えながら交流した。この活動は、緑ヶ丘中学校の「総合的な学習の時間」の一環。1学年は「ふるさと学習」として、クラスごとに生徒が自ら関心を持った地域にある魅力や課題について知り、自分たちができることを地域住民と一緒に取り組むことで、地域について学習する活動をしている。

その中で1年4組は、コロナで利用者が減少してしまっただけでなく、ほっ湯アップルの活動を通じて、さらに地域の学習を深めていく。

になり、事前に聞き取り学習や、アンケート調査を行うなどしてほっ湯アップルの現状やそれを取り巻く地域の思いに触れながら、今回の「健康フェス」を計画した。健康フェス終了後には、小木曾博人社長や鋤柄富男まちづくり委員会会長との懇談を行い、ほっ湯アップルの魅力を発信するチラシや利用方法の提案を行った。学級長の永井大智さんは充実した表情で「予想以上に人が来てくれた。ビックリした。自分たち

小中学生の活躍

北信越大会以上の大会への出場者

松尾小学校

【個人】

しおざわ 塩澤 あおい 碧彩(4学年)	新体操	北信越ジュニア新体操選手権大会 種目別徒手 1位
---------------------	-----	-----------------------------

【部活やクラブ等の団体】

飯田ドッジボールクラブ	北信越大会出場 ベスト8
-------------	--------------

緑ヶ丘中学校

【個人】

さくらい 櫻井 ねね 音寧(3学年)	陸上・女子走幅跳	北信越中学校総合競技大会 2位 令和5年度全国中学校体育大会 3位
--------------------	----------	--------------------------------------

しおざわ 塩澤 はる 晴(3学年)	柔道・男子個人 90kg級	北信越中学校総合競技大会 1位 令和5年度全国中学校体育大会 5位
-------------------	---------------	--------------------------------------

たけうちりゅうのすけ 竹内琉之佑(2学年)	柔道・男子個人 50kg級	北信越中学校総合競技大会 3位
-----------------------	---------------	-----------------

むらまつきょうたろう 村松恭太郎(3学年)	柔道・男子個人 66kg級	北信越中学校総合競技大会 5位
-----------------------	---------------	-----------------

【団体】

吹奏楽部	東海吹奏楽コンクール 銀賞
------	---------------

各地で文化祭

11月4日、5日の2日間久井文化祭が集会所で行われた。久井区は文化祭と芸能祭を毎年交互に行う事になっている。



久井区

2階の大会議室には「絵手紙の会」をはじめ、手作りの力作や書道、古地図、写真や帆船の模型などの大切にされている品等々、個人や団体で約30組越えの展

示物が所狭しと陳列された。中には最近ブームになりつつあるドーナツ盤レコードなどもあり、当時の年代の人たちが懐かしく眺めていた。「じゃがいもの会」による手作りおやきのサービスもあり、文化祭を盛り上げた。「少ない人口なのに素晴らしい作品ばかりでびっくりしました。夢中になれる何かがある事は羨ましいです」と見学者の一人は語っていた。

毛賀区

11月4日、毛賀区民会館で文化祭が開催された。毛賀区では、クラブ活動が盛んに行われている。当日は晴天にも恵まれ、大勢の区民がクラブ、個人の力作を観覧した。

盆栽クラブの作品は、幹や枝ぶりなど巧妙に育てられ、自然がそこに育っている趣きに仕上がっていた。小さい教室の写真と工作は、健康で朗らかに暮らすための活動が表現されていた。会得(ええ)の会は絵画と皆で作った切絵の赤富士が飾られ「え、こんなに紙を貼ってあるの」と驚いた人も多かった。絵手紙のクラブは、一目で季節や、込められた思いが伝わる素朴な作品が飾られた。さくら部の部活のフラワーアレンジメントは、会場を華やかに飾り、観覧している人たちを和ませた。

11月12日、文化祭と敬老祝賀会が水城コミュニティセンターで開催された。今年はコロナ感染症も5類となり、多くの区民が会場に集まり賑わいをみせた。午前9時半、丸山和弘分館長の挨拶から始まり、各団体によるシクラメン・みかん・リンゴなどの販売が行われた。また骨密度測定、健康チェックなど行われ賑わっていた。各団体、個人による展示物も多数出品された。

続いて12時より敬老祝賀会が始まり、区民を代表し役員が先輩29人を祝った。はじめに小室峯雄区長より軽快なトークの祝辞があり、参加者の笑いを誘った。その後、ビンゴゲームが行われ、カードとにらめっこしてビンゴを楽しんだ。丸山分館長は「皆さんに楽しんでいただけて良かった」と語った。

12月3日、松尾公民館ホールで「令和5年度松尾踊ってみよう会」が開催され、出演者、来場者合わせて約75人が参加した。開演前には「踊るって聞いたので見に来たよ」と手を振ってあいさつを交わしたり「久しぶり、元気にしていた?」と肩を抱き合ったりして、参加者は笑顔で再会を楽しんでいた。ハワイアンダンスが3演目披露された。朝から寒い一日だったが、常夏の島ハワイを思わせる優雅な踊りで来場者の身も心も温まったようだった。舞踊3演目、民謡1演目



踊りの会で再会

松尾踊ってみよう会

が披露され、しなやかな踊り姿が来場者の目を引いた。「踊る姿をきれいにす



水城区

地域の魅力を伝えたい

松尾地区学習会



塚原二子塚頂上からの眺め

9月30日、松尾公民館総務企画委員会が主催する松尾地区学習会「松尾近郊の古墳を巡る」が開かれ、飯田市教育委員会文化財保護活用課から春日宇光さんと伊藤蔵之介さんを講師に招き、9人が参加した。今回の古墳見学は、松尾

地区を出て竜丘地区まで足を延ばした。初めに、集合場所の飯田市考古博物館で埴輪など発掘品の説明を聞いた。竜丘地区の塚原二子塚古墳では、地元の保存会により整備された古墳頂上に登った。晴天に恵まれ、景色を楽しみながら、周囲に点在する古墳同士の関係の話に耳を傾けた。次に向かった馬背塚古墳では、蛇やコウモリに遭遇するハプニングもあったが、玄室の石組みの特徴について丁寧な説明を受けた。

最後に松尾地区に戻って上溝区の姫塚古墳に向かった。玄室の石に今も残る赤い顔料に皆驚いた。全員が感想を述べ合う中で「子供や孫に、松尾には国指定の古墳がこんなにあるんだよと教えてあげたい」と話す人もいた。

今年も歩いて知ろう 知らない松尾

ぼちぼち散歩

松尾の歴史や文化財、特徴ある場所を見て歩き、古き松尾を巡る「ぼちぼちさんぽ」が公民館文化委員会主催で11月12日に行われ、45人が参加した。



実は身近に知らない場所が… (写真は蚕影山神社 明区)

昨年からの「ぼちぼちさんぽ」は、家族や友人などのグループや個人など参加単位は自由

で、気軽に歩きながら松尾地区内を知ろうというもの。今年も、天竜グラウンで、気軽に歩きながら松尾地区内を知ろうというもの。今年も、天竜グラウン

色水もカップも大変身

松尾サイエンススクール

11月4日、松尾公民館和室でサイエンススクールが開催され、友達同士や親子連れなど、スタッフも含め35人が参加した。始めにサイエンスショー



わー つぶれてく〜

11月4日、松尾公民館和室でサイエンススクールが開催され、友達同士や親子連れなど、スタッフも含め35人が参加した。始めにサイエンスショーを行い、スタッフの三嶋親子が2人で「色が変わる水」をユニークなトークを交えながら披露した。コーラのような茶色い水が入ったペットボトルを、カクテルを作る時のように振ると茶色から赤や青、黄色や緑、紫や透明に変わった。参加者からは「おーっ」と歓声が上がった。参加した児童もペットボトルを振って、色が変わる水を楽しんだ。

次に全員でプラカップの七変化にチャレンジ。50ミリリットル用の透明のプラスチックに、好きな色のマジックで絵や柄を描き、オーブントースターで熱を当てると丸く平らになる。よく冷ましてから中心に穴を開けて爪楊枝を刺せばコマに変身。中心2カ所に穴を開け、紐を通せばぶんぶんコマに変身。中心ではなく、隅に穴を開け紐を通せば、ちよっとお洒落なペンダントに。1個では物足りなくて2個や3個作る人もいた。

参加者からは「一日中やってても飽きないね」といった声も聞かれた。今回のスクールには、ボランティアスタッフとして緑ヶ丘中学校の塩澤萌空さん(代田区)と松本大学の三嶋らなさん(寺所区)が参加協力した。

最後に、この日一番難しい体操で、一重円を作り手を繋いで移動する運動にも挑戦し、参加者は皆、頑張っ

「一生笑害無し」

区民が笑顔と健康を手に入れる

城区 文化教養講座

11月19日、城区集会所で「一生笑害無し」と銘打ち、脳活体操指導者の宮下泰広さんを講師に招き文化教養講座が開催された。



頭も体も使って皆で脳活!

11月19日、城区集会所で「一生笑害無し」と銘打ち、脳活体操指導者の宮下泰広さんを講師に招き文化教養講座が開催された。寒い中にもかかわらず、約25人の区民が集まり、軽快



わ〜浮いた浮いた〜

11月16日、松尾小学校5年生122人を対象に科学実験教室が行われた。主催のまちづくり委員会、青少年育成会に、おもしろ科学工房と松尾サイエンスが協力して液体窒素を使った実験が行われた。

はじめに「マイナス196度の液体窒素の中に入れて膨らませた長風船を入れるとどうなると思う?」の問いに「破れる!」「溶ける!」と児童たちが予想しながら実験がスタートした。次に空気を入れて膨らませた。その後液体窒素の中に一瞬、指を入れても指が濡れない不思議な体験に、教員も児童も驚き、液体窒素で凍らせたマシユマロを食べながら「えーもう終わり?」名残惜しむ姿もあった。

マイナス196度の世界を体験



みんな真剣!

11月3日に代田区の恒例行事であるベタンク大会が飯田短期大学のグラウンドで行われた。組合対抗戦で各ブロックに分かれ優勝を競う今回の大会には、18組合、44チーム、小さい子供から大人まで総勢177人の区民が参加した。区民が組合の枠を超えて親睦を深めることが目的であるベタンク大会だが、参加者は「遊びと思っ

子供からお年寄りまで親睦深まる 代田区

還暦の会

10月28日、松尾地区還暦の会が開かれた。鳩ヶ嶺八幡宮に集合した参加者は、互いに声を掛け合い再会を喜び合った。祈願祭が本殿で厳かに行われた。



杉山カマラ提供

本殿前で記念撮影を終えると、ビークラスマツカワに移動し祝賀会が行われた。今年度記念事業は、松尾小学校歴代の児童作品を保管する設備の購入費と決まり、目録が松尾小学校校長に贈呈された。

記念アトラクションは飯田女子高等学校の2つのクラブが披露。邦楽クラブ11人による琴の美しい音色に静かに耳を傾け、打って変わってチアリーダーイングループ5人のアクロバティックな演技は、全員の目を釘付けにした。

ビンゴゲームが始まると、来賓や、実行委員皆、仕事を忘れ盛り上がった。最後に全員で「ふるさと」を歌い、万歳三唱で締めくくった。実行委員長の熊谷彰さんは「実行委員の皆様、進んで手を貸してくれたおかげで大変盛り上がり、良い会になった」とスタッフに感謝していた。

議会報告・意見交換会

10月4日、熊谷泰人飯田市議会議員が11人の市議会議員が出席し、議会報告・意見交換会が松尾公民館で開催された。

全体会では議会から、令和4年度に出された意見を分析して「政策提案」「所管事務調査報告」に反映させたこと、全国で初めての取り組みが、郷土学習を提供する場があっても良いのでは」と

意見が出された。第2分科会「高齢者が安心して地域で暮らしていくためには」では、冒頭で西田克美民生児童委員協議会長より話題提供があり、8050問題や介護の現状について情報交換が行われた。第3分科会「地域内経済の循環」では、議会から「地域通貨の運用」について提案され、活発な発言があった。

獅子舞フェスティバル



10月15日、南信州獅子舞フェスティバルが開催され、寺所区からは獅子舞保存会のメンバー等、28人が参加した。早朝は大雨となり、開催自体が危ぶまれたが、演舞が始まる頃には雨も止み、

10月15日、南信州獅子舞フェスティバルが開催され、寺所区からは獅子舞保存会のメンバー等、28人が参加した。早朝は大雨となり、開催自体が危ぶまれたが、演舞が始まる頃には雨も止み、

でもらった。コロナ禍では制限されていたが、ようやく今までのように親しみやすい獅子舞フェスティバルに戻り、観客、舞手も笑顔が絶えない一日となった。寺所区獅子舞保存会会長の宮澤芳明さんは「獅子舞

を披露できてよかったが、雨に打たれたことが悲しかった」と最後の演舞で雨に降られたのを悔しんだ。しかし慰労会もコロナ禍後となり通常開催され、雨に降られたことも酒のつまみとなり皆で楽しく労をねぎらった。

お楽しみコラボ

12月9日、松尾公民館講堂で、松尾図書館と松尾サイエンスが初のコラボイベントを企画し、スタッフ合わせて約50人が参加した。

はじめに図書館スタッフが空気に関連する絵本「いきをふー」を読み聞かせ。次にサイエンススタッフがビニール袋に口をつけないで瞬時に膨らませる実験などを披露。その後紙を使ってヘリコプターやリボン、エイが泳ぐ様に空を飛ぶ折り紙を作って遊んだ。そしてスタッフお手製の新聞ドームにうちわで空気を送り「みんな入れるかなあ」と言いながらみんな入り、3・2・1で新聞を破って出てくるという体験をした。「すごく楽しかった」

市長と語る まちづくり懇談会



9月28日、まちづくり懇談会が松尾公民館ホールで開催された。松尾まちづくり委員会メンバー、松尾地区教育機関等連絡会議メンバーなど約50人が参加し、不登校や8050問題について考えた。開会にあたり、

終えた後のアフターケアができる体制づくりが重要」「不登校の子供に心を開いてもらうのはとても難しく、時間がかかる。何とかしてあげたいが個人情報や壁になり模索する毎日」などの声があった他、保育園や学校関係者から現状と対応について報告があった。

「すごく楽しかった」と。11月12日、上郷体育館で飯田市女性バレーボール大会が開催され、市内から全8チームが2ブロックに分かれて試合を行った。松尾チームは、鼎チームと座光寺チームと対戦し、2戦とも勝利した。

12月3日、みなみ信州駅伝大会が開催された。昨年に引き続き、これに松尾地区住民が参加しやすいように、公民館で助成を行った。

いよいよ始まった年番区

11月23日、鳩ヶ嶺八幡宮で年番引継ぎ神事が行われ、寺所区から明区へ年番が引き継がれた。明区の年番としての作業は引継ぎ前から行われており、6月には御神田の田植え、10月には稲刈りと脱穀作業が行われ、しめ縄に使う稲わらと米を収穫した。



9日に招魂社に奉納し、12月10日には多くの区民が参加して本殿に奉納した。しめ縄奉納を終え、小倉

松尾図書館

(公民館2階)
開館日 水曜 午後1～5時
土曜 午前10～午後5時
日曜 午後1～5時
本のリクエストも受けつけています。

松尾地区HPができました!



随時更新しています!

2月1日は『フレイルの日』です

フレイル(虚弱)とは、「健康」と「要介護」の中間のことを言います。早めに気づいて、予防や治療を行えば健康な状態に戻ることができます。運動・口腔・栄養・社会参加の4つの柱を見直してみましょう。



新聞ドームの様子を動画でご覧ください!

ふれあいひろば

*第42回飯田市女性バレーボール大会

*松尾ランニングデイ