

2002 シルクフェア IN おかや

かつては製糸業の中心地として、その名を世界に知られた岡谷市。
『シルクの灯を消すな』を合言葉に、シルクを見て、触って、体験するイベントを開催します。
ご参加いただき、シルクの過去から現在、そして未来を感じてみてください。

日時 4月29日(月・祝)
午前9時30分～午後4時

イベント

◆農業生物資源研究所(旧蚕糸・昆虫農業技術研究所)

内容…▷まゆ人形セットプレゼント(先着300人)
▷お楽しみ抽選会 ▷まゆ人形づくり
▷絹押し花の体験コーナー
▷絹卓布、絹和紙などのワゴン販売 など

◆岡谷絹工房・シルクショップ絹の故郷

内容…▷織物、草木染め体験コーナー
〔草木染…午前10時30分～、午後1時30分～〕
▷クイズ「シルクはどっち?」午前11時～、午後2時～
▷肌にやさしい絹製品、手織りのテーブルマット等の販売

◆蚕糸博物館

内容…▷フランス式繰糸機による糸取り実演
▷足踏式座繰器での糸取り体験
▷中国復元古代絹織物の展示 など

◆旧林家住宅

内容…▷全国的にも珍しい“金唐紙”が完全に遺る部屋は
一見の価値あり

巡回バス

研究所→絹工房→旧林家→岡谷駅
→蚕糸博物館→研究所
○始発…午前10時、最終…午後4時
○30分間隔で運行(正午発のみ運休)

※詳しくは、シルクフェア実行委員会事務局

(市商業観光課内 ☎③4811 内線1227)



昨年のようなす

◎前期語学講座

講座名	対象	曜日	回数	開講日
日本語会話	在住外国人	月	10回	4/22
入門英会話	初心、初級者	月		4/22
ドイツ語会話	初心、初級者	火		4/23
フランス語会話	初心、初級者	木		4/25
トラベル英会話	初心、初級者	木		4/25

前期語学講座 開催

日程…別表のとおり
時間…いずれも午後6時30分
午後8時

場所…市役所会議室
定員…いずれも20人
(定員になり次第締め切り)

受講料…10回分—1万円(テキスト代含む)
▽払い戻しはいたしません
▽日本語会話講座は無料

申込み…受講料を添えて、国際交流協会まで

(財)国際交流協会から
お知らせ

オーストラリア・ホームステイ
英語研修参加者募集

「第11回オーストラリア・ホームステイ英語研修」の説明会を行います。

オーストラリア・シドニー郊外にある、中・高一貫教育の「セント・レオス校」の生徒の家にホームステイし、一緒に通学します。同校での語学研修を通じて、生きた英語を学習します。

また、ホームステイ先の生徒と一緒に乗馬・搾乳等のファームステイ体験、オリンピック施設の見学、動物園でコアラと遊んだり、夢いっぱいの内容です。

■説明会

日時…4月26日(金)
午後7時～8時30分

場所…市役所6階603会議室

■ホームステイ・英語研修

期間…7月27日～8月11日

(16日間)(予定)

募集人員…23人

参加費用…32万円(予定価格)

参加資格…中学生・高校生

※詳しくは、(財)岡谷市国際交流協会(市役所2階・☎②43226)まで

高齢者健康リフレッシュ事業

市では、やまびこスケートの森の専門トレーナー等の指導による健康生きがいづくりの講座「高齢者健康リフレッシュ事業」を開催します。今年度も、やまびこスケートの森トレーニングセンターだけでなく、ロマネットでのアクアエクササイズも行います。



『高齢者の方の筋力トレーニングの重要性について』

やまびこスケートの森トレーニングセンター 理学療法士

赤羽 勝 司さん

人は60歳を越えたあたりから歩行速度が急激に低下すると言われており、これは加齢に伴う筋力の低下と一致しているという報告があります。

そのため、歩行能力は有酸素運動（エアロビクス）のみならず、筋力づくりが重要であると言われるようになってきています。

近年、ウォーキングをしている方をよく見かけるようになりしました。ウォーキングは健康維持のためにとても良い運動です。しかし、エアロビクスの代表とも言えるウォーキングだけでは歩行能力の維持、向上に効果が少ないと考えられています。体力づくりにはエアロビクスと筋力づく

りを併せた運動が最も効果的であったという報告もされており、アメリカのスポーツ医学会のガイドラインでは高齢者の筋力づくりの重要性が示唆されています。

バランスの良い体づくりが高齢者には特に必要であり、転倒予防にもつながります。より快適な生活を送るためにも、ぜひ日常生活に筋力づくりを取り入れてください。

ただし、ふだん運動習慣のない方が急に運動を開始すると、さまざまな疾患を引き起こす原因になることもありますので、運動を始める前には専門の医師に相談してからにしましょう。



昨年の「高齢者健康リフレッシュ事業」のようす

参加されている方の声

河嶋 正美さん（郷田）

だんだん足腰が痛くなり始めたところ、何か運動をと思い、リフレッシュ事業に参加しました。理学療法士さんの指導で適切な運動をしていると調子がよくなり、定期的な運動をと、週に1回グループでやまびこスケートの森トレーニングセンターに通うようになりました。現在は、ロマネットで水中運動も続けています。指導を受けながらやるので心配なく運動でき、これからも続けていきたいと思ひます。

小口久美子さん（湊）

水中運動は、特に高齢者に効果的だと聞いていました。たまたま市報で教室があることを知り参加してみました。かえって疲れるのかなあと心配しましたが、やってみると心身ともにリフレッシュしてとても気持ちが良く、主人にも勧めて、今は二人でロマネットに通っています。地上の運動がなかなかできない方にもお勧めです。市内にロマネットといういい施設があるのでおいに利用したいと思ひます。春からのやまびこスケートの森のリフレッシュ講座にも参加してみようかと思ひます。

高齢者健康リフレッシュ事業

- 対 象 者 市内のおおむね65歳以上の高齢者で、健康状態にはほぼ問題なく運動ができる方
- 募集期間 平成14年4月22日（月）から各地区講座前日まで
- 事業内容

	1 回 目	2 回 目	3 回 目	冬期水中運動教室 2 回
内 容	健康チェック（血圧・体重）			
	健脚チェック・健康体操・水中運動等	ストレッチング・健康体操・ウォーキング・屋外散策等	ストレッチング・軽スポーツ・健脚チェック等	ストレッチング・水中運動
	食事（栄養面の指導）			食事なし
会 場	ロマネット（太鼓道場・バーデプール）	やまびこスケートの森トレーニングセンター		ロマネット（バーデプール）
時 間	午前 9 時30分…各地区公会所・公民館集合 午前10時～午後 2 時			午前10時…各地区公会所・公民館集合 午前10時30分～正午（昼食なし）
実施期間	平成14年 5 月～11月 各ブロック 3 回			平成14年11月～平成15年 3 月 各ブロック 2 回
定 員	20名	25名	20名	
受 講 料	1 回400円・昼食代600円 計1,000円			1 回400円
	講座日当日徴収			
送 迎	やまびこスケートの森車両にて送迎			
持 ち 物	運動のできる支度（動きやすい服装・上履） 水着・バスタオルまたは入浴の支度	運動のできる支度（動きやすい服装・運動靴は履いてくる） タオル等、夏季は帽子等		水着・バスタオル

●ブロック別日程表（予定）

地区ブロック	1 回 目	2 回 目	3 回 目	冬期 1 回目	冬期 2 回目
今 井・間 下	5 月 20 日（月）	7 月 4 日（木）	9 月 3 日（火）	11 月 1 日（金）	1 月 21 日（火）
岡 谷	5 月 21 日（火）	7 月 9 日（火）	9 月 5 日（木）	11 月 8 日（金）	1 月 24 日（金）
下 浜・小 尾 口・上 浜	5 月 27 日（月）	7 月 11 日（木）	9 月 10 日（火）	11 月 12 日（火）	1 月 28 日（火）
新屋敷	5 月 28 日（火）	7 月 16 日（火）	9 月 12 日（木）	11 月 15 日（金）	1 月 31 日（金）
小 口	6 月 3 日（月）	7 月 18 日（木）	9 月 19 日（木）	11 月 19 日（火）	2 月 4 日（火）
小井川	6 月 4 日（火）	7 月 23 日（火）	9 月 26 日（木）	11 月 22 日（金）	2 月 7 日（金）
西 堀	6 月 10 日（月）	7 月 25 日（木）	10 月 1 日（火）	11 月 26 日（火）	2 月 14 日（金）
花 岡・小 坂	6 月 11 日（火）	7 月 30 日（火）	10 月 3 日（木）	11 月 29 日（金）	2 月 18 日（火）
三 沢・橋 原	6 月 17 日（月）	8 月 1 日（木）	10 月 8 日（火）	12 月 3 日（火）	2 月 21 日（金）
新 倉・夏 明	6 月 18 日（火）	8 月 6 日（火）	10 月 10 日（木）	12 月 6 日（金）	2 月 25 日（火）
駒 沢・鮎 沢	6 月 24 日（月）	8 月 8 日（木）	10 月 17 日（木）	12 月 10 日（火）	2 月 28 日（金）
東 堀	6 月 25 日（火）	8 月 22 日（木）	10 月 22 日（火）	12 月 13 日（金）	3 月 4 日（火）
中 村	7 月 1 日（月）	8 月 27 日（火）	10 月 24 日（木）	1 月 10 日（金）	3 月 7 日（金）
中 屋・横 川	7 月 2 日（火）	8 月 29 日（木）	10 月 29 日（火）	1 月 17 日（金）	3 月 11 日（火）

- 申込み・問合せ…市介護福祉課 高齢者福祉担当（☎㊦4 8 1 1 内線 1 2 5 6 FAX㊦8 4 9 2）