

## 5月の諏訪湖ハイツ

### ♥東日本大震災復興チャリティー大浴場半額デー

5月5日(土)子どもの日は、大浴場入浴料がいつもの半額。おトクな料金で、温泉と八ヶ岳・富士山・諏訪湖の眺望が堪能できます。

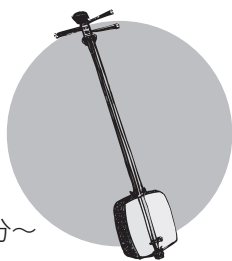
また、当日の入浴料は、全額を支援金として、中央共同募金会へ寄付します(昨年は約12万円を寄付しました)。復興への思いをアクションに。みんなの願いを『絆』に代える小さなチャリティーにご賛同ください。

### ♥ロビー展示

- 楽写真集団 諏訪の自然がいっぱい写真展  
期日…5月1日(火)～15日(火)
- 岡谷ペン習字会 書くことがきっと好きになるペン習字展  
期日…5月16日(水)～31日(木)

### ♥ロビーコンサート

- オカリナコンサート  
薫風に溶け込むオカリナの調べ  
日時…5月19日(土) 午後2時～  
出演…岡谷オカリナの会
- 津軽三味線コンサート  
力強い津軽三味線が春を彩る  
日時…5月20日(日) 午後0時30分～  
出演…小野寺社中



ロビーコンサート出演者募集中! コンサート以外に、公開練習や特技の披露も可。ご相談はフロントまで。

### ♥諏訪湖ハイツの子育て支援いろいろ

#### プレイルーム

ロビーのプレイルームは、0～3才ほどの子どもさん向けの遊び場。毎日たくさんのお友だちが遊びに来ています。各種そろった遊具も毎日除菌し、衛生的です。

#### 310・315研修室

ママ友同士、子育てグループのみなさんでご利用ください。遊具も準備しています。ご相談、ご予約はフロントまでどうぞ。



#### 芝庭・親水池

芝庭には、2人乗り3輪車、3輪車、スクーターを準備。元気な子どもさんにぴったりの遊具です(2～4才)。親水池は深さ15cmで子どもさんの水遊びに最適です。池の水は殺菌し衛生的に管理しています。



問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290



## 世界 de Go! (財)岡谷市振興公社国際交流センターだより

www.oiea.jp Tel.24-3226



### 第24回高校生生活体験プログラム ホストファミリー募集



岡谷市と米国ミシガン州マウント・プレザント市は、今年、姉妹都市締結47周年を迎えます。両市が、1年おきにお互いの市へ高校生を派遣し合い、生活体験をする交流事業も今年で24回目。この夏には、マウント・プレザント市から高校生が来訪します。ゲストを迎えるホストファミリーは、この事業になくてはならないものです。ご家族にとっても、貴重な体験となりますので、ぜひご協力ください。かつてホストファミリーをしてくださったみなさんは、今も当時のゲストと連絡を取り合い、家族のようにつきあうなど交流を続けています。

ホームステイ期間(予定) …8月4日(土)～14日(火)

#### 応募資格

- ①市内在住または市内の高校に通う学生のいる家庭を優先しますが、それ以外の家庭も大歓迎です。
- ②滞在期間中、個室(和室・洋室問わず)を生徒に提供でき、家族全員が積極的に国際交流できる家庭。
- ③原則として全期間の受け入れをお願いしますが、受け入れ日数については相談に応じます。
- ④滞在期間中の平日は、ゲストの高校生は当センターのプログラム(午前9時～午後4時予定)に参加し、朝夕の送迎が必要です。送迎時間の調整は相談に応じます。
- ⑤滞在中の経費は、当センターのプログラムを除き、ホストファミリーで負担をお願いします。

～お気軽にお問い合わせ、ご相談ください～

# CANORA HALL インフォメーション

カノラホール〈岡谷市文化会館〉TEL 24-1300 FAX 24-1412

6月14日(木) 午後7時開演

## 前橋汀子ヴァイオリン・リサイタル

デビュー 50周年記念コンサート

ピアノ: イーゴリ・ウリヤシュ

©篠山紀信

多くの聴衆を魅了してやまない、国際的ヴァイオリニスト 前橋汀子が、デビュー 50周年を記念してカノラホールで演奏します。

5歳からヴァイオリンを学び、桐朋学園子どものための音楽教室を経て、齋藤秀雄氏などに師事。ヴァイオリンのテクニックのみならず、芸術全般にわたり幅広い基礎教育を受け、今日に至る彼女の音楽的姿勢に大きな影響を与えました。

近年では、小品を中心に親しみやすいプログラムのリサイタルを全国で展開中。前橋汀子の円熟した演奏をご堪能ください。



【主催】カノラホール (岡谷市振興公社)

【時間】午後6時30分開場 午後7時開演

【会場】大ホール

【プログラム】エルガー: 愛のあいさつ / クライスラー: ウィーン奇想曲 / ヴィターリ: シャコンヌ ト短調 / ブラムス: ヴァイオリン・ソナタ第1番 ト長調「雨の歌」 / ドビュッシー: 亜麻色の髪の乙女 / クライスラー: 中国の太鼓 / サラサーテ: ツィゴイネルワイゼン ほか

【チケット】全席指定 一般3,000円 (ソサエティ会員2,700円)・小中高生1,000円

7月16日(月・祝) 午後4時開演

## ベンチャーズ

### ジャパン・ツアー 2012

夏だ! エレキだ! ベンチャーズ!

来日50周年  
記念!



これまでの来日回数62回、日本公演2500回以上、観客総動員数300万人以上! 1959年の結成から世紀をまたぎ50年以上活動し、前人未到大記録を更新し続けている、われらがベンチャーズの“夏の風物詩”日本公演が、カノラホールにやって来ます。来日50周年のアニバーサリーツアーをぜひ一緒に盛り上げましょう。

【主催】カノラホール (岡谷市振興公社)

【後援】abn長野朝日放送

【時間】午後3時30分開場 午後4時開演

【会場】大ホール

【出演】ドン・ウィルソン(G)、ジェリー・マギー (G)、ボブ・スポルディング(B)、リオン・テイラー (Ds)

【プログラム】ダイヤモンド・ヘッド、パイプライン、10番街の殺人、朝日のあたる家、雨の御堂筋、二人の銀座、キャラバン ほか

【チケット】全席指定 一般5,000円 (ソサエティ会員4,500円)・小中高生2,500円

広告

印刷紙・情報紙・特殊紙・紙製品・板紙・OA機器・オフィス家具・包装資材



# 株式会社 加賀屋

諏訪市中洲福島卸売団地 TEL 0266-58-0162・58-0163 FAX 0266-52-0162

E-mail: info@kagaya-suwa.co.jp

# いるふの扉3

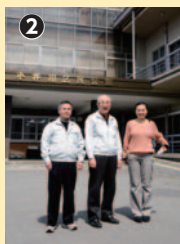
# おかやさんぽ 区るっと

フルイを温めて新しきを知る  
古きを温めて新しきを知る

「だるま堂」  
内部にだるま尊が鎮座

## 秋葉神社へ… 2 小井川区の巻 桜の余韻を新緑と重ねて、また楽し

宗平寺公園



庭に武井直也作のブロンズがある区民会館。「いってらっしゃい」と区の職員さんに見送られ…。向かって左が増澤副区長



増澤康晴 副区長との待ち合わせは、だるま祭りでも知られる小井川だるま堂。江戸中々後期の作という本尊だるま尊は、廃仏毀釈の災難から個人所有を経て、戦後ようやく区の所有に。堂宇が建てられて以降ここに落ち着き、福を求めの人々を見守っている。



小石を除き土を入れる地道な作業が実を結び、花回廊はますます美しく

ズンを迎え、掲示板には大会予定がいくつもはり出されていた。注意して国道を渡れば秋葉神社。例祭のこの日、境内にはぞ



川沿いをお散歩中のトイプードルちゃん

だるま堂から横河川へは、宗平寺公園（宗平寺跡）をめざして、小井川区民会館の南の路地を入るのがおすすめ。土手には作業をする人の姿があり、話を聞いてみると「桜並木を美しく」の思いから、区民の有志でスイセンを植えたとのこと。おつかれさまでした。



3



くぞくと人が集まっていた。秋葉神社は、火伏の神（転じて水の神）ということ

で、消防団のみなさんも多数参列。横河川の洪水に悩まされていた江戸時代、川原に祀った後、賀茂神社へ移遷すると大火事や災害が続き現在地に復元。それ以来、火災も水害も治まったと伝えられ、ネズミサシの古木や新しく植えられた桜とともに、この地で大切に保存されている。赤羽三丁目の信号を渡って、住宅地のなかを折り返すと、リング畑を発見。花が咲いたら、きっときれいな…たくさん収穫できますよ

秋葉神社例祭



徒歩所要時間：約60分



住宅地のなかのリング畑



金山神社

賀茂神社裏の鳥居



賀茂神社境内も散策は楽しい

小井川区民会館 ☎2212755

# 変形性膝関節症

変形性膝関節症とは、膝の関節軟骨がすり減り、関節に炎症が起き痛みが生じる病気です。

関節軟骨は一度こわれると、元のように修復されることはありません。早く気付いて対処することが大切です。

日本では、治療が必要な人は人口の約6%といわれ、岡谷市で計算すると、市全体で約3千人がこの病気で苦しんでいることになります。

## 【原因】

関節ではそれぞれの骨の表面に、厚さ数ミリの関節軟骨がついています。膝の場合では、大腿骨・脛骨(すねの骨)のそれぞれに、約3〜4ミリの軟骨があり、健康な関節軟骨どうしがこすれ合うことで、関節はスムーズに痛みなく動くことができます。

しかし、残念ながら中年以降から関節軟骨は変性しはじめ、だんだんとひび割れ、骨の表面からはがれてきます。軟骨の一部でもそのような変性が生じると、徐々に影響は隣接の軟骨に広がっていき、ついには関節全体に炎症を生じ、膝が腫れたり痛くなったりすることになります。

けがによる関節軟骨や半月板の損

傷がある場合では、より若くして変性が生じたり、進行が早かったりします。

## 【症状】

初期症状としては、立ち上がる時の痛み、歩き始めの痛み、膝後方の張った感じなどが特徴的です。

進行してくると、体重をかけた時の二歩二歩が痛くなったり、関節に水がたまって腫れ、痛みがひどくなります。また、関節の摩擦(すり減り)が進行すると、徐々に「がに股」の変形が増強してきます。

軟骨の摩擦がひどい場合には手術が必要なこともあるので、早めに専門医に相談してください。また、この病気は普段からの生活に気をつけて、進行させないことが重要です。

## 【生活習慣の改善】

一般に正座やあぐらは膝に負担がかかりますので、膝が痛い場合にはしないようにしてください。和式トイレも同様です。

体重の増加は、膝への負担に大きな影響があります。歩行時は体重の約3倍の荷重がかかるといわれ、もし3キロ太ったとしたら、歩行時の膝の負担は9キロ増えることとなります。適切な体重を維持して、膝

に負担をかけないようにしましょう。また、痛みがある場合には、杖をついたり、手すりなどを利用するのも有効です。

## 【大腿四頭筋の強化】

さらに重要なことは、太ももの前方の大腿四頭筋の強化です。膝が痛くなってくると四頭筋が弱くなり、その筋力不足が関節を不安定にして、さらに軟骨の摩擦を進行させるという悪循環が生じます。普段運動している人でも、膝が痛くなれば四頭筋は萎縮してきます。

四頭筋をきたえるには、特別のトレーニングが必要ですが、イスに座って、膝を伸ばして足を上げ、足首を顔の方に反らし、そのまま5秒止めて降ろします。この体操を1日30回以上行うだけで四頭筋の筋力は増え、膝関節症の進行を送らせることができます。毎日の努力で関節を長持ちさせましょう。

(医師会)



広告

## 火災警報器の設置はお済みですか？



**6,500円(税込)**  
一般のご家庭では3〜4ヶ所の設置が目安です。

- ？ 取付費用は？・・・もちろん無料です！
- ？ 故障の時は？・・・音声でお知らせします。
- ？ 保証期間は？・・・安心の5年間です。(故障した場合は無料で交換いたします。)
- ？ 取付場所は？・・・最適な場所をご提案いたします。
- ？ 困った時は？・・・岡谷酸素にお気軽にご連絡下さい。

岡谷酸素株式会社 岡谷営業所／湖畔2-3-7 Tel 22-4931 Fax 22-1562