

# 下諏訪町創造チャレンジ事業 活動紹介 第7弾 「にじいろのマガタマ」プロジェクト

町では、住民による自主的・主体的に取り組む公益事業に対して支援をしています。クローズアップしמושわでは、これまでに実施された事業の取組を紹介しています。下諏訪町創造チャレンジ事業については下諏訪町 総務課 企画係（電話27-1111内線258）までご連絡ください。

おはなしの部屋では読み聞かせ、大型紙芝居、影絵など様々な方法で子どもからお年寄りに物語の楽しさを伝え、読書の推進をしてきました。

長年温めてきた地域の作家のお話「にじいろのマガタマ」を紹介し、多くの人が郷土に誇りを持ってもらうため、絵本をもとに紙芝居を作成しました。絵には仕掛けを作り、立体的にし、飽きさせないような工夫もしました。

紙芝居操作や仕掛け、音楽、セリフを合わせて練習し、下諏訪南小学校・北小学校等で「にじいろのマガタマ」を発表しました。長いお話にもかかわらず、子どもたちは紙芝居にくぎづけで、真剣に見てくれ、読書を推進してきた町らしく、子どもたちが育っていることを実感しました。



申請者：おはなしの部屋  
 支援額：100,000円  
 支援期間：令和元年度

## まんじ 万治さん家の ち健康ダイアリー

万治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世大家族。健康が取り柄でしたが、最近は少し健康のことが気になるようで…その疑問に保健センタースタッフがお答えします。

万治さん家と一緒に健康について考えてみましょう！

保健センター 電話：27-8384 イラスト：はんぺん



そろそろ暑くなってきたし、わたしたちも「熱中症」に気を付けないといけないわね。

そういえば去年畑で気持ち悪くなったことがあったなあ…



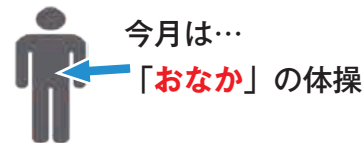
そんなこともあったわね～。私たちが年をとったし、気づかいうちに倒れてた！なんてことがあったら大変ね。



草取りもやり出すと止まらないんだよなあ。涼しいうちにやったのに、すぐ暑くなってくるしな。何も飲まずにやったのがいけなかったかな？

そうですね。明日からはしっかり帽子をかぶって、水筒に麦茶でも入れて持っていきましょう。

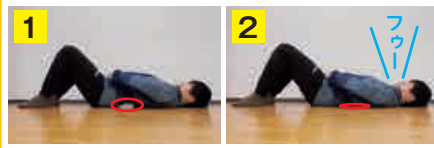
## ちょこっとエクササイズ



今月は…

「おなか」の体操

1. 仰向けでひざを立て、腰と床のすき間をあけます（図1：赤色部）
2. 5秒間息をフーッと吐きながら、腰と床のすき間を埋めましょう（図2：赤色部）



「熱中症」とは、暑さによって体温調節ができなくなったり、体の中の水分や塩分のバランスが乱れたりすることで起こる、からだの不調のことをいいます。熱中症にならないために、バランスの良い食事や睡眠をしっかりとり、丈夫な体をつくることを意識しましょう。そして、のどが渇く前に、こまめに水分補給をすることが大切です。汗をかくと水分とともに塩分なども一緒に出てしまうので、ミネラルもとれる麦茶などがおすすめです。スポーツドリンクは糖分が多く含まれているので、飲みすぎには注意してください。



保健師

## 無駄のないリフォーム計画を!!

現在のお住まいを、終の住処としてお考えの方

今後、同居をお考えの方 など

お気軽にフリーダイヤルまでご連絡ください

ご家族の要望が整理できる資料をセットで無料進呈中、専門技術者をご相談にも対応いたします。

プランニングブック

実際のお施主の声



無料進呈



住友不動産

長野事業所 / 〒399-0014長野県松本市平田東2-19-3クリアール1階  
 午前9時～午後6時(土・日・祝も受け付けております)

0120-456-204

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

6月1日現在 人口 19,756人 (男 9,544人・女 10,212人)  
 下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

世帯数 8,835世帯 ※住民基本台帳数値

印刷/オノウエ印刷

2020.7

20

広告