

2025年7月

南木曽

いり

No 72



商工会

いつも元気いっぱいで
まわりの人を癒しています

わが家の
アイドル

かん さき
＜東栄町＞ 神崎 りん ちゃん(1才)

南木曾商工会館二階において五月十二日(月)に、委任状を含めて173名の会員を集めての開催となりました。

会に先立ち大沢会長から世界情勢も含め今後の先行き不透明な状況ではあるが、「商工会は行きます 聞きます 提案します」をモットーに会員に寄り添った支援体制に引き続き取り組んでまいりますとの挨拶がありました。また、老朽化が著しい商工会館についてのあり方を検討していくことを確認しました。

来賓の皆様にもご列席いただき盛大に通常総会を行うことが出来ました。

議事では、松下達也議長により全六議案が可決されました。第五号議案では「役員選任に関する件」が上程されました。



第64回 通常総会

南木曾商工会館二階において五月十二日(月)に、委任状を含めて173名の会員を集めての開催となりました。

会に先立ち大沢会長から世界情勢も含め今後の先行き不透明な状況ではあるが、「商工会は行きます 聞きます 提案します」をモットーに会員に寄り添った支援体制に引き続き取り組んでまいりますとの挨拶がありました。また、老朽化が著しい商工会館についてのあり方を検討していくことを確認しました。

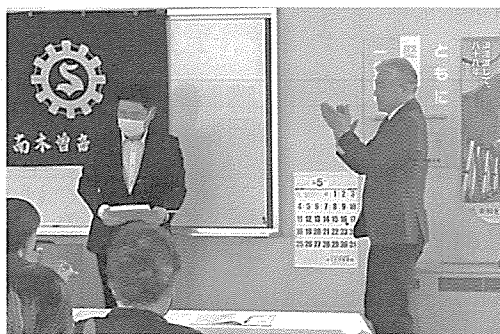
来賓の皆様にもご列席いただき盛大に通常総会を行うことが出来ました。

議事では、松下達也議長により全六議案が可決されました。第五号議案では「役員選任に関する件」が上程されました。

長谷部部長が青年部長任期満了により北原新青年部長に理事を交代するもので賛成多数により承認されました。

また、商工貯蓄共済の式典では、対象者が2名いらつしやう、代表して松下建築様が記念品の贈呈を受けられました。

長野県議会議員大畑俊隆様、木曾地域振興局商工観光課長千村直成様、南木曾町副町長向井庄司様、南木



曾町議会議長早川親利様からご祝辞をいただき、滞りなく通常総会が終了しました。

総会後には懇親会も盛大に開催されました。

本曾法人会 南木曾支部総会

令和七年度本曾法人会南木曾支部第十三回通常総会が、五月二十一日(水)に南木曾商工会館において行われました。上程された全ての議案が可決承認されました。

任期満了に伴う役員改選があり、七年度八年度支部役員が賛成多数により承認されました。

総会後本曾税務署による、源泉所得税改正についての研修を行いました。



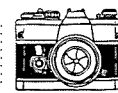
役職	氏名
部長	松瀬 康子
副部長	鈴木 美代子
理事	中島 ヒロ子
〃	古澤 道子
〃	伊藤 まつみ
〃	小椋 亜由美

役職	氏名
支部長	山田 新一
副支部長	大沢 謙一
理事	中島 充人
〃	中村 敏也
〃	宮下 雄一郎
〃	青木 弘和
〃	下垣外 輝久
〃	志水 弘樹
監事	野原 廣平
〃	土生都 立美

【女性部役員】

【令和七年度役員】

ワイドフォーカス



行政と語る会

隔年開催の「行政と語る会」が令和6年12月6日開催されました。商工会役員と向井町長・副町長・関係課長の皆様が出席され、事業の担い手不足の現状、事業存続のための施策や、地域づくりについて有意義な意見交換が行われました。



行政と語る会

なぎそミツバツツジ祭り

3月の寒さでツツジの開花が遅れました。4月5日から20日までの期間で始めはつばみでしたが、土日の出店日にイベント等を併せ、たくさんの人が訪れました。上の駐車場にテントを張り、青年部・女性部ともに出展して賑やかなイベントになりました。



なぎそミツバツツジ祭り

管内新規就職者激励会

人手不足が課題となっている中、新たに南木曾に就職した皆様を激励しようと、7月1日(火) 商工会主催で激励会が開催され、11名の対象者の内10名の方が参加されました。

ハローワークの松村照孝所長様、向井町長様、早川議会議長様から激励の言葉が贈られ、八十二銀行今井克尚南木曾支店長の講演がありました。

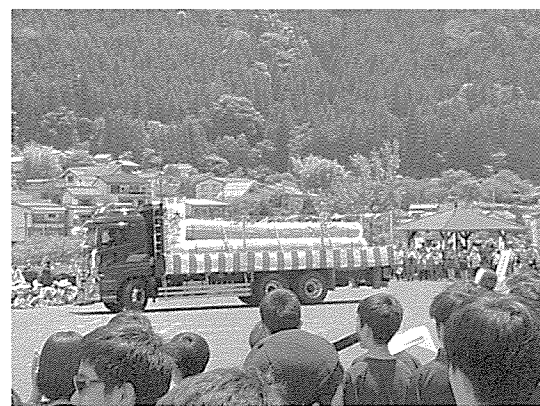
その後茶話会で懇親を深めました。



管内新規就職者激励会

御神木奉送式

20年に一度の伊勢神宮式年遷宮の正式の祭儀である御杣始祭が6月3日に上松町で斎行されました。伐り出された御用材は御神木として6月6日には大桑村・南木曾町天白公園にも立ち寄られ住民の皆さんの盛大な歓迎を受けられました。



奉送式

補助金を活用しましょう

下記補助金は通年で複数回の公募があります。詳細については、商工会にお問い合わせください。

持続化補助金 小規模事業者が作成した経営計画に基づいて行う販路開拓の取組をサポートします。 *補助上限 50万円～200万円 *補助率 2 / 3	IT導入補助金 日々の業務の効率化や自動化のためのソフトウェアやシステム導入をサポートします。 *補助上限 450万円 *補助率 1 / 2 ～ 4 / 5						
ものづくり補助金 ものづくりやサービスの新事業を創出するために、革新的な設備投資やサービスの開発、試作品の開発などをサポートします。 *補助上限 4,000万円 *補助率 1 / 2 ～ 2 / 3	業務改善助成金 生産性向上に資する設備投資等を行うとともに、事業場内最低賃金を一定額以上引き上げた場合、その設備投資などにかかった費用の一部を助成します。 *補助上限 600万円 *補助率 3 / 4 ～ 4 / 5						
南木曾町創業支援補助金 町内の産業振興、地域経済の活性化及び雇用の創出を図るために、町内創業する方への補助を行います。 *補助上限 50万円 *補助率 3 / 4	南木曾町事業継承応援補助 町内の個人事業者等の円滑な事業継承を応援するため、事業継承に要する経費に対して補助を行います。 *補助上限 20万円 *補助率 1 / 2						
南木曾町空き家・空き店舗利活用推進補助金 南木曾町では、空家または空き店舗の所有者、利用者の負担を軽減することで空家および空き店舗の利活用を促し、もって定住・移住希望者の定住推進を図るため、空家または空き店舗の片付け、修繕工事を行う所有者、利用者に対し、補助金を交付しています。 <table> <tr> <td>*対象者 空家または空き店舗の所有者</td><td>*対象者 空家または空き店舗の利用者(事業者)</td></tr> <tr> <td>*補助率 対象経費の10/10以内(上限10万円)</td><td>*補助率 対象経費の1/2以内(上限50万円)</td></tr> <tr> <td>*対象事業 総事業費2万円以上の屋内外の片付け・清掃及び廃棄物の運搬・処分</td><td>*対象事業 総事業費10万円以上の修繕工事等</td></tr> </table>		*対象者 空家または空き店舗の所有者	*対象者 空家または空き店舗の利用者(事業者)	*補助率 対象経費の10/10以内(上限10万円)	*補助率 対象経費の1/2以内(上限50万円)	*対象事業 総事業費2万円以上の屋内外の片付け・清掃及び廃棄物の運搬・処分	*対象事業 総事業費10万円以上の修繕工事等
*対象者 空家または空き店舗の所有者	*対象者 空家または空き店舗の利用者(事業者)						
*補助率 対象経費の10/10以内(上限10万円)	*補助率 対象経費の1/2以内(上限50万円)						
*対象事業 総事業費2万円以上の屋内外の片付け・清掃及び廃棄物の運搬・処分	*対象事業 総事業費10万円以上の修繕工事等						

※補助金額や補助率は、類型や条件により上記以外場合があります。

※補助金は、提出した申請書の審査があり、不採択になる場合もあります。原則として、採択が決まる前の着手は対象になりません。また、補助金は原則後払いで補助率により自己負担があります。

商工会事務局紹介



事務局長 勝野 実
(写真一番左)

勝岡事務局長の後任としてこの4月からお世話になっております勝野です。初めての経験で戸惑ってばかりですが、スタッフの皆さんに支えられてなんとかやっております。前局長に倣い、相談しやすい商工会に努めてまいりますので、よろしく願っています。

主任経営支援員 四津谷 智昭
(写真一番右)

令和6年9月に、辰野町商工会から異動となりまして南木曾商工会に着任となりました。四月からは商工会も新体制となりました。新しく覚える業務も増え、新局長や職員のみなさん、会員の皆様方、そのほか関係者の皆様に助けていただきながら業務を進めることができております。この場をお借りして、関係者の皆様に感謝申し上げます。さて、もうすぐ着任して一年になりますが、まだまだ多くの会員さんにお会い

できておりません。お伺いしてお話させていただきたいと思っておりますので訪問した際には、よろしくお願いたします。

南木曾町は観光業・木工製造業が特に盛んで、意欲のある事業者様が多く活発な印象がございます。明るく元気な南木曾町をもっとアピールできるよう、またこれから皆様から頼りにされる商工会の一員としてお役に立てるよう努力してまいりたいと思います。どうぞよろしく願っています。

経営支援員

松原 香奈女
(写真左から3番目)

平成22年より南木曾商工会でお世話になっております。松本市出身ですが、南木曾の居住歴の方が長くなりました。

商工会では、総務のほか、労働保険等を担当し、南木曾の皆さんの優しさ、温かさを日々感じながらお仕事をさせていただいております。南木曾町の発展のため、会員の皆様のお役に立てるよう努めてまいります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

退任あいさつ

「ありがとうございました」

勝岡 美智也



3月末をもって事務局長を退職いたしました。高校卒業時に、将来は先生になろうと決めて教育学部を選択し、定年までずっと教員でした。前伊藤会長からお誘いを受け、商工会の事は何も知らずに着任しました。こんな経歴の事務局長はこれまで聞いたことがないと、県の商工会でもいわれました。それから6年。会員の皆様や正副会長・理事・職員の皆様には数々のご迷惑をおかけしたと思いますが、私自身は新鮮かつ充実した職場を満喫することができました。

新しい出会いや発見が沢山ありました。退職後、残された人生はやりたいと思うことを力一杯やっていきます。末筆ながら南木曾町・南木曾商工会の益々の発展を祈念します。大変お世話になりました。ありがとうございました。

記帳支援員 佐藤 里美
(写真左から2番目)

南木曾商工会に入り今年で17年目となります。主に窓口対応と記帳方法や確定申告などの税務支援をしています。女性部も担当させていただいており、活動を通じて部員の皆さんからいつも元気をもらっています。

私は生まれも育ちも読書ですが、商工会に入ってから地元の新たな発見をする事も多くありました。現在は三姉妹を育てる母としても奮闘中です。娘達にも地元の良さをたくさん知り育って欲しいと思います。少人数の商工会ですが、チームワークで力を合わせて、相談しやすく立ち寄りやすい、明るい商工会にしていきたいと思っています。

※4月より職員体制が5名から4名となりました。相談をスムーズに行うためにも、事前に電話等によりご連絡いただければ幸いです。





注意 ご存じですか？

熱中症に関する労働安全衛生規則の改正が 令和7年6月1日から施行されました。

この改正では、事業者に対して以下の義務が課せられています。

- ・熱中症のリスクがある作業を行う際、作業者の自覚症状を報告する体制を整備すること。
 - ・熱中症の兆候を早期に発見し、迅速かつ適切に対処するための手順を作成し、関係者に周知すること。
 - ・近年、熱中症による死亡者数が増加しており、特に野外作業でのリスクが高まっています。
- この改正は、職場における熱中症対策を強化することを目的としたもので、事業者が義務を怠った場合の罰則規定も設けられています。

働くみんなに、
大きな安心。

中退共は、1959年の設立以来、119万社以上の中小企業に
ご利用いただいている国の退職金制度です。

中退共

CHU TAI KYO
小企業 退職金 共済制度

安心

確実な退職金支払
安心の資産運用

有利

掛金は全額非課税
掛金の一部を国が助成

簡単

外部積立型で管理が簡単
退職金試算額もお知らせ

(独)勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部

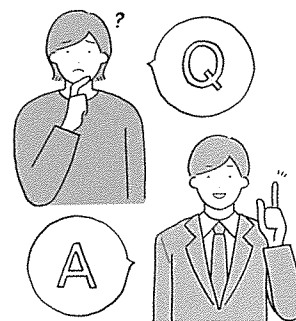
〒170-8055 東京都豊島区東池袋1-24-1
TEL.03-6907-1234 FAX.03-5955-8211



詳しくは
ホームページをご覧ください。

南木曽商工会って 何をしていますか？

支援員メモ



①地域の元気を作る
南木曽商工会では、南木
曽町のお店や会社が活発に
活動できるように、イベン
トやキャンペーンを企画し
て、地元の良さを広めるお
手伝いをします。

③最新情報を提供します
法律の変更や市場の流れ、
政府の支援策や補助金など、
世の中の動きをいち早く集
め、分かりやすく伝えます。
これによって正しい情報を
基に判断できるようにサ
ポートしています。



②経営相談やサポートをし
ます
もしもお店や会社で経営
の悩みがあれば、南木曽商
工会では専門のアドバイザー
が、どうすればよいか
分かりやすくアドバイスを
しています。お金の管理や
新しい売り方など、困った
ときの頼りになる相談場所
です。

④お店・会社同士の交流や
ネットワーク作り
お店・会社の経営者同士
で情報交換を行います。こ
うした場では新しい仕事の
チャンスや協力関係が自然
に生まれ、みんなで助け合
える温かいコミュニティが
作られます。

⑥起業のサポート
新しくお店や会社を始め
たい人に対して、事業計画
の立て方や資金の集め方、
成功するためのポイントな
どを、分
かりやす
くアドバ
イスをし
ます。は
じめての
方でも安
心してス
タートで
きるよう
しています。



⑦広報や宣伝活動の支援
南木曽町のお店や会社の
魅力、商品、サービスを広
く知らせるためのアドバイ
スや情報発信を行います。
これにより、お客さんが増
え、地域全体のイメージ
アップにつながります。

⑧行政との橋渡し役
南木曽町のお店や会社の
声を集めて、南木曽町役場
や県、国の担当者に伝えま
す。皆の意見が政策や制度
に反映されるように働きか
け、みんなが安心して仕事
できる環境を作るお手伝い
をしています。



青年部動



す。
南木曾に帰ってきて10年という節目に青年部部長という大役を務めさせて頂くことになりました。一生懸命頑張って青年部活動を盛り上げていきたいと思います。

私が青年部に入った頃は、まだ青年部員も人数が多く、先輩たちに色々と学ばせて頂きながら活動を行ってききました。しかし、人口減少とともに新規入部者も減少し、少人数で今までと同じ活動を行うことが困難になって来ているのが現状



北原大
株式会社
4月よ
り青年部
部長にな
りました
北原大で

青年部活動報告

新青年部長あいさつ

青年部部长 北原 大
(丸一木材工業 株式会社)

です。 そんな中でも楽しく南木曾町を盛り上げていけるような活動が今後できれば良いと思っています。 青年部だから出来る事を皆で協力して実施し交流を深め、横の繋がりを強いものにして支え合っていけたらと思っています。

今年度は新規入部者を迎えて、この勢いでこれからも頑張っていきますので青年部に出来ることがありますしたらお声がけください。

まだまだ未熟な部長ですが頑張りますので宜しくお願います。

名	業(株)	会
業(株)	製材	

青年部新役員名簿

役職	役員名	事業所名
部長	北原 大	丸一木材工業(株)
副部長	吉村 健	吉村電気商会
	石垣 誠	カーズマン
常任委員	志水 修弥	志水木材産業(株)
	志水 健吾	(株)志水林業製材
	原 拓也	御宿 大吉
幹事	長谷部 正樹	(有)丸信工機

青年部主張発表大会に
参加して

青年部副部長 石垣 誠

私は元々、たくさん人の前で話す事や、何か発表

するなんて事はとても苦手で、緊張して足が震えてしまふような性格でした。今回、青年部の年長者として意を決して参加することになりました。

自分の思ってる事や、考えを伝わるように文章にするという事がとても大変で、最初は思うように書けませんでした。部長の北原たけし君の提案で、商工会に集まった青年部のみんなの前で発表の練習をしましたが、知った顔ばかりのはずなのに、とても緊張したのを覚えています。

練習を重ね、中信ブロック大会当日!!会場まで向かう車の中は緊張しっぱなしでした。大会が行われる会場の雰囲気を見て更に緊張しました。

くじ引きで、発表する順

番を決めるのですが、一番最後に発表する事が決まっています、そこで緊張感がMAXになりました。そこでのいい意味で吹っ切れ、「もうここまで来たら、なるようになる!!」と自分に言い聞かせ、本番にのぞみました。」

本番中も、応援に来てくれた青年部みんなの顔が見えると練習の時はとても緊張してたのに、その日は何故かとても心強く見えて緊張も少しずつ無くなり、とてもいい発表ができました。おかげで中信ブロックを勝ち抜き、今度は県大会に出場する



る事になりました。県大会でも、青年部のみんなで作
り上げた主張発表をしてき
たいと思います。

・ボランティア道路清掃
10月11日
国道19号線与川発電所か
ら山口ダム手前までを清掃
しました。ペットボトルや
吸い殻などのごみを拾いま
した。道路もきれいにな
り、観光客の皆様にも景観
を損わずに安心して歩い
ただけます。

- ・ なぎそミツバツツジ祭り

4月5日(20日)
青年部は三日間出店しました。いちごとバナナのクレープを販売し、お越しいただいた皆様には、とても喜んでいただきました。

地域住民の皆様へ

法律無料なんでも相談会開催のお知らせ

日頃、お仕事や生活の中で、法律に関係するさまざまな事でお困りの方がいらっしゃると思います。長野県弁護士会と長野県商工会連合会木曽支部では、本年度も木曽地域の方々の身近な法律相談所としてご利用いただくため、下記日程で弁護士による法律無料なんでも相談会を開催いたします。お悩みの方は、お気軽に相談会へお出掛け下さい。

【令和 7 年度年間日程表】

市外局番は0264です

開 催 日	場 所	電話番号	開 催 日	場 所	電話番号
6月24日(火)	木祖村商工会館	☎36-2048	11月25日(火)	木祖村商工会館	☎36-2048
7月22日(火)	大桑村商工会館	☎55-3130	12月 9日(火)	上松町商工会館	☎52-2157
8月26日(火)	木曽町商工会館	☎22-3618	令和8年1月27日(火)	木曽町商工会館	☎22-3618
9月24日(水)	上松町商工会館	☎52-2157	2月10日(火)	大桑村商工会館	☎55-3130
10月28日(火)	南木曽商工会館	☎57-2515	3月24日(火)	南木曽商工会館	☎57-2515

※相談時間は、毎回午後1時から午後3時までで、原則1相談30分ずつです。

※相談は予約制です。予約がない場合、相談時間が取れない場合があります。必ず開催場所の商工会にお申し込み下さい。

※商工会員や事業者に限らず、一般住民の方もご相談いただけます。

※木曽地域に所在の事業所及びお住まいの方であれば、所在地やお住いの町村以外の会場でもご利用いただけます。

※個人情報、ご相談の内容等の秘密は厳守致します。

【お問合せ先】 各商工会または長野県商工会連合会中支所
(TEL 0263-88-6168)

借金・相続・遺言・離婚・借地借家問題、高齢者等の財産管理、企業経営、刑事・少年事件など、あらゆるトラブル・法律問題でお困りの方は、一人で悩まずに、この相談会をご利用下さい。

【主 催】長野県弁護士会・長野県商工会連
合会木曽支部

【共 催】木祖村商工会・木曽町商工会
上松町商工会・大桑村商工会
南木曽商工会

【後 援】 木曽広域連合・木祖村・木曽町
王滝村・上松町・大桑村・南木曽町

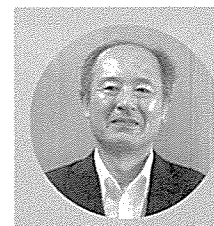
目の眼

(68) 本誌のタイトル「いろり」という言葉からは、自在の温かい光景が目に浮かびます。今や囲炉裏のあるご家庭はほとんどなく、妻籠宿の観光スポットでその面影を見かけるくらいでしょうか。子どもたちは、南木曾の豊かな自然と温かい人々に囲まれ、日々の学校生活の中で健やかに成長しています。

特に川遊びやキャンプといった体験、そして地域で盛大に行われるお祭りへの参加は、彼らの心に深く刻まれているようです。地域の伝統文化に触れる中で、生徒たちは南木曾の歴史や文化を学び、それを未来へつなぐことの意義を感じ取っています



いろりの温もり、
未来を照らすふるさと愛



いろいろの温もり、
未来を照らすふるさと愛

南木曾中学校
校長 手塚 幸宏

また、地域の方々との交流を通して、感謝の気持ちとともに、自分たちもこの町の大切な一員であるという自覚を育んでいます。

現代の子どもたちの興味は多岐にわたります。しかし、その根底には、自分を育んでくれたふるさとの愛着や誇りがあるべきだと私たちは考えています。学校として、子どもたちがこの南木曾で生まれ育ったことに自信を持ち、将来どんな道に進んだとしても心のよりどころとして「ふるさと」を大切にできる「なぎそっ子」の育成を目指しています。南木曾町を大切に思う心こそが、囲炉裏の炎。その温かい炎が、子どもたちの未来を明るく照らす光となることを心から願っています。

さわやかさん ⑥9

「パンをお共に妻籠を旅してみませんか！」

恋野 bakery

鈴木 哲平さん
26才(南木曾)



趣味は…

① パン作り ② キャンプ

あなたの性格は…

マイペース

今一番したいことは…

① 旅行に行ってみたい。 ② アウトドアが大好き。

この仕事を選んだ理由は…

もともとパン作りが好きで、近所の方からやってみないかと声をかけてもらい、一回しかない人生なので、好きなことをやってみようと思った。

こんなチャンスは2度とないという思いもありチャレンジしました。

オープンするに当たってどこかで修行したりしたんですか？

本を読んで作り方を研究したり、SNSで交流する中で意見交換したりしましたが、基本的にはまったくの独学でオープンしました。

お店のイチオシは？

全部ですが、その中で一つを上げるなら、クロワッサンです。サクサク感とバターの風味を是非とも味わってください。

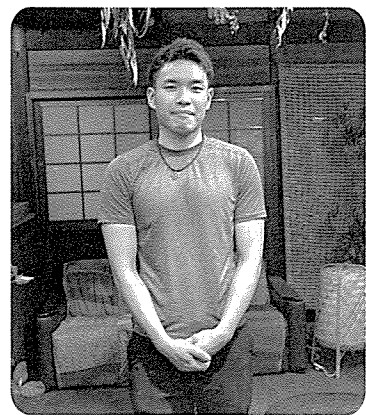
今年の抱負は…

はじめばかりで、わからないことだらけですが、もっとパンの種類を増やしてお客さんに喜んでもらえるようにしたいです。

【両親から一言】

「あなたと一緒にこうしてお店で働けるなんて、こんなに嬉しいことはありません。ありがとう。」

(記者注：中・高とバンド活動をしていたとのこと。リードギター担当で特に高校時代は、県代表として全国大会にも出場されたそうです)



転任ご挨拶

主任経営支援員 児玉 智志



3月末をもって、南木曾商工会を離任することになりました。在籍した4年3ヶ月は、私にとってかけがえのない時間でした。

着任当初は右も左もわからない状態でしたが、会員の皆様の温かさに触れる中で、この町の魅力に深く惹かれていきました。皆様との出会いは、私のスキルアップにも繋がりました。今後の私を形成する大切な経験となりました。

南木曾商工会で培った経験を胸に、現在は200キロ離れた野沢温泉商工会で、「なぎそねこ」を背負いながら、日々業務に励んでおります。南木曾町で得た学びを活かし、これからも精進してまいります。本当にありがとうございました。

今月の表紙 わが家のアイドル ⑦2

(有)丸正金沢屋(東栄町)

神崎 りんちゃん(1才)

いつも元気に家でも外でも飛び回るように走りまわっています。誰とでも人見知りもせず気になる人がいると近寄って触ったりして焦るときもあります。最近テレビでダンスをしているのを見て真似するように家族みんなで拍手して喜んでいます。おてんばですが優しい一面もあってアイスを食べると時々食べさせてくれたりして、ほんとにわが家に癒しと元気を振りまいてます。これからも元気で健やかに育ってほしいです。

父 仁志(ひとし) 母 フォン 写真撮影者 父

女性部 活動



◆研修旅行
令和6年11月
愛知県犬山市へ行ってきました。映えスポットとして人気の犬山城下町の散策。
様々な店舗が立ち並び賑わいを見せていました。犬山城にも登り、天守閣からの眺めは最高でした！イマドキも歴史も両方を感じる研修となりました。



◆なぎそミツバツジ祭り
令和7年4月



◆新春講演会
令和7年1月
町内在住の中原津々子さんをお招きし「あいサポーター運動」障がいがある人もない人も共に生きる社会」と題して講演会を開催しました。



◆子供経営塾
令和7年6月
5年生19名と南木曾発条(株)さんの見学に行きました。女性部は期間中6日間出店しました。地元の方を始め県外の方や外国の方も来店いただきました。

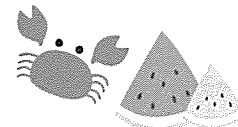
◆廃油石鹸づくり
令和7年6月
女性部の手作り廃油石鹸の売れ行きが好調で、急遽作る事となりました。市民タイムスで取り上げていただき、記事を見た町外の方から連絡がきたりもします。廃油石鹸は観光協会と商工会で販売しています。



◆令和七年度通常総会
令和7年6月
今年度は移動総会という事で愛知県碧南市・蒲郡市へ行ってきました。白だしの工場見学にあじさい祭り、地物を扱う市場を視察。海の幸も堪能しました！



◆交流会
女性部では部員同士の交流を深める目的で、定期的に交流会を開催しています。皆で集まりアクセサリーを作ったりしています。作業をしながら自然と色んな話題となり情報交換の場にもなっています。笑いも絶えず楽しい交流会です。皆さんのご参加お待ちしております。



みんな生き生き

⑥0

いきいき健康づくり

NPO法人なごそチャレンジクラブ

TEL 0264-57-3001

松下、佐藤

なごそチャレンジクラブがNPO法人となって、8年近くになります。設立当初620名ほどいた会員は人口の減少に伴って現在480名ほどになっていますが、「いつでも・どこでも・だれとでも・いつまでも」を理念とし、こども達が活動する育成部から一般の幅広い年齢層を対象にした運動教室・サークル活動、講演会、イベントなどの活動を行っています。

チャレンジクラブではこれまでに県元気づくり支援金などの補助金事業を活用して、育成部スポーツクラブの備品購入や、一般向けの筋トレ器具の購入などを進めて来ています。長寿社会を迎えた現在、いかに健康で長生きするかが大切だと思いますが、住民のみなさんそれぞれがご自身の健康づくりに励む際のお手伝いが少しでもできれば嬉しいところです。

健康に過ごすためにはまず「食」が大事になります。8月31日には栄養講座を開催して、健康に繋がる食生活を考えてもらう機会を作ります。また、インターバル速歩講座に今年も大勢の会員さんに参加してもらっていますが、この他の種目のサークルでいきいきと健康づくりに励んでいる会員さんも多くいます。年齢を重ねるとまず脚力から衰えると言われますが、何歳になっても行きたいところへ出かけられる脚力を維持するため、社会体育館に近年取り揃えた筋トレ器具を使って、脚力をはじめとした体力の増強に励んでもらえればありがたいところです。

運動を始めて体組成が好転することを検証できるインボディー測定機も備えています。

体脂肪量(率)、骨格筋量などを計ることができ、年齢に応じた体組成になっているかどうか、わかります。まずは一度、自分の体の内部はどんな状態なのか、インボディー測定を行って把握してみてもうでしょうか。

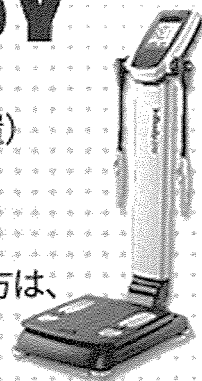
みなさん、いきいきと健康づくりに励みましょう。

自分も動きはじめようかな、とお考えのかたはお気軽にお問い合わせください。

INBODY

インボディー
(体成分分析装置)

体スキャンで
健康への近道！
測定をご希望の方は、
前日までに
ご連絡ください！



編集後記



今回は、商工会でいつもお世話になっている職員の皆さんを紹介させて頂きました。これからも宜しくお願いします。

トンボ

本格的に熱くなってきたが、毎日食後に熱々の緑茶を飲む事が楽しみと なっています。

小春

今回の「いろいろ」いかがでしたか？少しリニューアルしてお届けさせていただいております♪見返してお楽しみ下さい(笑)

やまん婆あば

今年も暑さが厳しそうです。しっかり休息を取った水分補給をして元気に過ごしましょう。

えんしろう

