



じょうとう

# 上東を愛する会

吾北地区上東じょうとうで行われている  
コウゾ（土佐和紙の原料）の蒸  
しはぎ作業に、一月下旬に参加  
しました。

「先週は雨でたいへんやっ  
たけど、今日は晴れたねえ」と  
笑顔のあいさつが交わされてい  
ました。

コウゾは二時間半ほど大きな  
甑こしきの中で蒸され、それが上がる  
瞬間、青空にもくもくと白い湯  
気が沸き立つ光景は、圧巻でし  
た。

コウゾはすぐに参加者に配  
られ、慣れた手つきで皮はぎが  
スタート。次の大東が据えられ、  
甑こしきを被せる・・・同時進行する  
手際の良さに地域の歴史を感じ  
ました。



歴史を感じる  
大きな甑こしき

## ●お問い合わせ●

すこやかセンター伊野内  
いの町地域包括支援センター  
生活支援コーディネーター 長崎  
☎ 088-893-0231

土佐和紙を支える作業が90歳  
を超す大先輩から若い世代へと  
受け継がれ、「地域のお宝」だ  
と感じました。コウゾと一緒に  
蒸したお芋の味も宝物でした♪  
生活支援コーディネーターは、  
このような「地域のお宝」を大  
切にしていきたいです。



# 地域のお宝情報誌

地域の活動紹介 2021.3月発行

Vol.11  
だも～



## 青空の下で散歩



気持ち良い青空の下を、楽しそうにお話ながら散歩しているお二人を取材させていただきました♪

お二人はご近所同士で仲良くされており、かれこれ5年ほど一緒に散歩しているそうです。

ご近所同士で散歩しているので、どちらかが休んだり、散歩に出てきていないと、「大丈夫?どうした?」と声をかけに行くそうです。このようなご近所同士の支え合いは、地域の交流が希薄化している今、とても大切なことですね。

コロナ禍での運動不足を感じて、ウォーキングを始めたいと思っても、一人で継続することは難しいかもしれません。そんな時に、ご近所の友人を誘ってみてはいかがでしょうか。青空の下で散歩するのは、ストレス発散におススメです♪



1

## グラウンドゴルフすこやか会



すこやかセンター北側のグラウンドでは、週3回(月・水・金)グラウンドゴルフが行われています。この活動は、十年以上前から続いており、毎回15～16人のメンバーが参加しています。

取材当日は、朝から寒い日でしたが、「動きよったらすぐにぼかぼかするから気持ちえいよ」とゲームがスタート。「週3回続けようき、やらなかったら、身体が変な感じや」と話すメンバーもおられ、皆さんの健康のためには欠かせない活動になっています。

今回は月1回実施している大会の日だったので、上位のメンバーには賞品がありました。笑顔で受け取っている姿を見て、こちらも幸せな気分になりました♪

いの町の青空の下で行われている集いを取材しました♪  
皆さんの地域の集いを教えてください!

(お問い合わせは裏面まで)