

人との出会いに感謝！

木もくの会のは居心地がよい場所



地域のお宝情報誌
Vol.16
2022年8月発行

木の会の始まりは、一台の機織機。西陣で仕事をしていた方のつてと、加茂地区のお世話人の熱意が合わさり、加茂公民館に機織機を設置することになりました。手作り愛好者数人で活動を開始してから今年で8年目、機織機は6台になりました。



現在、8名の方が木曜日の午後集まり、まずはみんなでコーヒータイム。その後、機織りをはじめ編み物や草履づくりなど思い思いに手作りを楽しんでいます。参加者の中には、機織りの経験者や編み物のプロもあり、それぞれの特技を活かしつつ交流が続きます。

機織りは、縦糸と横糸の組み合わせ次第でいろいろな作品を作ることができます。横糸にはいらなくなった着物や布を裂いたり、和紙を糸にしてみたり。出来上がった布はバックやスマホ入れなどの小物になり、コロナ禍前は、いの町の健康まつりやかみのひなまつりなどのイベントに出店もしていたそう。また、好きな色の糸を組み合わせマフラーを織り、自分用やプレゼントにと素敵な作品が出来上がっています。



驚いたことに、参加者の自宅の畑で藍を栽培し、手作業で生葉で糸を染め、その糸を使って手編みのベストを作成中の方もいます。藍だけでなく、参

加者がいろいろな野草で草木染も楽しんでいるとのこと。



今は女性ばかりですが、男性の参加もOKだそうです。興味のある方はのぞいてみませんか？



生活支援コーディネーターは、皆さんが行っている地域活動を応援しています。皆さんの日常を教えてください。お問い合わせは裏面まで。

継続は力なり！みんな笑顔で健康づくり



地域のお宝情報誌
Vol.16
2022年 8月発行

東浦体操グループでは、7年前から毎週金曜日に東浦公民館で、ヨガを基本にしたリラクゼーションストレッチをしています。コロナ禍でも三密を避け、換気、消毒を徹底し休むことなく続けてきました。



体操のお世話をしてくれている藤田さんが、「息を吸って、吸って、はい、吐いて吐いて…」「痛いところはなあい？もう、10センチいったら上等！」などと声かけをしています。一つひとつの動きのあとは「すごい、すごい!! みんなで拍手～」とたえ合います。

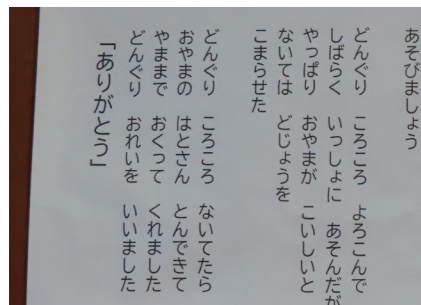


現在は70歳代から94歳までの7名の方が参加しています。当初から参加している方は、この体操を始めてから歩く姿が娘のようになったと笑顔です。また、腰痛で悩んでいた方は、痛みも気にならずどんどん歩けるようになりました。今は車を使わず、近所のスーパーまで歩いて買い物ができるようになりました!と話してくれる方もいます。最高齢の方は、94歳とは思えないほど身体が柔らかく、食生活などもみんなのお手本になっているそうです。最近始めた方は、スーパーまで往復歩けるようになったらいいなと目標を立てて、頑張っています。



丸まっていた背中がきれいになって、起き上がりもうまくできるようになりました!

最後は、どんぐりころころの歌にあわせて、いの町の健康特使である川村先生のワン・ツー・スリー体操をしてフィニッシュ!!



3番の歌詞は、みんなで作詞をしました。

参加者のみなさんが、笑顔で体操をしている姿をみて、元気をもらいました。これからも、この活動が続くように応援していきたいと思います!!

お問い合わせは、
すこやかセンター伊野内、
地域包括支援センター
生活支援コーディネーター
森まで
(TEL088-893-0231)