



地域のお宝情報誌
Vol.22
2023年12月発行

11月1日に伊野地区是友にある、いの町防災広場で行われたベンチ作りにお邪魔してきました。

夏を思い出すような日差しの下、是友にお住まいの7名がベンチの制作に参加されました。

講師である木星会の川村さんから、森林資源の厳しい現状についての講話を受けた後、いよいよ木製のベンチ作りが始まります。

部品の差し込みや釘打ちは、トントンと小気味のよい音で制作がすすんでいきます。皆さん手際のよいこと！

組みあがったベンチのビス埋めやヤスリがけは、全員で手分けして取り組みました。「この傷が気になる」と丁寧にヤスリがけをする方。「ちょっと怖いけど、挑戦してみるわ」と、人生初のインパクトドライバーでビス締めをする方。

和やかに、賑やかに作りあげていくベンチは、皆さんが手をかけるほど、ますます木の温もりを帯びていきました。最後に隅々まで塗料が塗られて完成したベンチは、これから座ってくれる皆さんに囲まれて嬉しそうに見えました。

是友は、るんるん若ガエル体操などの自主グループ活動が盛んに行われています。この防災広場でも、定期的にグラウンドゴルフが開催されており、地区の皆さんにとって大切な交流の場となっています。

「いこ～いのベンチ作り」は、森林・林業への関心を高め、理解を深めるために行う普及啓発活動を支援する、森林環境譲与税を活用した、いの町森とのふれあい促進支援事業のイベントです。「人が集まるけど座る場所があったらいいのに」とお心あたりがあれば、ぜひご相談ください。

(お問合せ先は裏面参照)



「これは反対向けやね」「もっと差し込んで」と抜群のチームワークでベンチ作りがすすみます。



(左から)樋口義博さん、氏原健児さん、間淳一郎さん。ベンチづくり事業を開催するにあたってご協力をいただきました。



最後の仕上げである塗料も、皆で丁寧に塗っていきます。すっかり愛着が湧いたようです。

再び地域で体操を

(吾北地区新別下体操グループ)



地域のお宝情報誌
Vol.22
2023年12月発行

キンモクセイが香りはじめた今秋、吾北地区の小川公民館から再び「いち!にい!さん!し!」と、はつらつとしたかけ声が聞こえてきました。

3年ほど前から休止していた新別下体操グループが、今年の10月に活動を再開しました。再開に向けて、いの町地域包括支援センターの理学療法士による体操教室が開催されました。

参加した皆さんの口からまず飛び出たのは「あら久しぶりやね〜」「ようきてくれたねえ」と再会を喜ぶ声でした。

理学療法士の説明をうけて体操の効果を確認しながら、ひとつずつ丁寧に行っていました。

参加者の中には「そうそう!思い出した。前にやりよった!」と以前を思い出す方。

「初めてやったけど、けっこう汗がでてるね。暑くなった」と上着を脱ぐ方もいました。回数が少なくてゆっくりですが、皆さんしっかり体を動かしている実感があつたようです。

グループ活動の大切さを確

認し、翌週に活動再開の初日を迎えました。

お手本のDVDを観ながら全員で体操を行います。お世話役さんだけに頼らずに、それぞれが役割をもって皆で運営していこう、と事前に話をしたそうです。自分たちで体操のDVDが操作できるよう、説明書を見ながら覚えている姿に「続けていくぞ」という意気込みを感じました。

体操中に「体が固うなっていかな。やりよったら柔らかくなるやろ」と苦笑いする男性に「そうよ〜!なるき次も来てよ」と笑い声が飛び交います。

一人では難しい運動も、家を出てお話ししながら皆とやれば、不思議と続けやすいという声があがります。これぞ体操グループの醍醐味かもしれません。

新別下体操グループは毎週水曜日の午前10時から1時間ほど、小川公民館で開催しています。ご興味のある方は、見学もどうぞ。



「振り向いた時にふらついて倒れないための筋肉です」と説明をうけながらの体操教室。



「首がクチクチ鳴りゅう」と笑いあいながらできるのも、グループ活動の素晴らしいところ。



地域の集まる場所で、皆と一緒に体操を始めてみませんか。

すこやかセンター伊野内
いの町ほけん福祉課
地域包括支援センター
生活支援コーディネーター 植田
☎ 088-893-0231