

これから、あなた達と歩きたい（健康活動グループ）



地域のお宝情報誌
Vol.25
2024年8月発行

今回は、伊野地区波川で健康づくりのため、ほぼ毎日ウォーキングをされているグループがあると聞いて取材しました。

霧のような細かい雨など気にも留めず、元気よく出発するのは池田美代さんをはじめとした4名のご近所メンバーです。

お互いに声をかけあって始めたウォーキングは、メンバーの1人が健康づくりのために医師から散歩をすすめられた事がきっかけでした。それからなんと10年間、悪天候以外は毎日集まって歩いているそうです。

歩く時間とコースは決まっており、午後5時に出発、西バイパスを東に進み、途中で鎌田用水路へ降りた後は高知県立紙産業技術センターの裏を歩いて自宅へ戻ります。所要時間は30分ほどで、皆で談笑しながら賑やかな道中が繰り広げられます。

「こうやって1日あったことを歩きながら全部しゃべってしまう。自分の中で溜めこむことはないね」とメンバーの池田昌子さん。30分のウォーキングを終えてか

らも、まだ話し足りない日は、解散をする前に井戸端会議が開催されることもあります。今日のできごと、テレビや新聞のニュースなどが次々と交わされ、話題には事欠きません。

メンバーの皆さんに長く続けられる秘訣について尋ねてみると「歩くことも大事やけど、皆と集まって話すことを楽しみにしちゃう」「私ひとりで歩くいても、続かんろうねえ」と朗らかに答えてくれました。

継続は力なりと言われますが、仲間と一緒に健康づくりの習慣を作りあげたこちらのグループには脱帽です。顔と顔を合わせてお話をすることの大切さとその魅力を、改めて学ばせてもらいました。



雨の止み間に集合写真を撮るパチリ！
素晴らしい活動をこれからも続けてください。



小雨でも当然のように出発しました。
道々の草花をみて四季を感じます。



バイパスの歩道は歩きやすさ◎
坂道を颯爽と登っています。



各自が慎重に降りる階段。コースはなるべく車が通らない道を選んでいきます。

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

学びの体験をミニデイで (西津賀才かたろうかい)



地域のお宝情報誌
Vol.25
2024年8月発行

物事を学ぶことに遅すぎることはなく、興味があることを皆で一緒に始めてみる…今回はそんな好奇心に溢れた吾北地区西津賀才のミニデイをご紹介します。

この地区は、数年前にミニデイが休止となり、地域の交流が少なくなったと感じていたメンバーが中心となって「西津賀才かたろうかい」として昨年の夏、集いの場が再開しました。

いつも6～7名ほどのメンバーで活動している「西津賀才かたろうかい」の特徴は、楽しさの中にも学びを取り入れて活動しているところです。災害の備えにもなるお手製ローソクづくりをはじめ、こんにゃく、まんじゅう、柚子酢といった郷土色豊かな料理など、皆で試行錯誤しながら楽しく取り組んでいます。なんと今年3月には講師を招いて自家製の味



噌づくりを学んだそうです。

今回の取材時にも、講師を招いて、PPバンドを使った編みかごづくりに挑戦していました。作業の内容をお互いに確認しながら「けっこう力があるねえ」「あ!いかん。間違っ編みよったわ」と、賑やかに、真剣に編みかごを仕上げていきます。少しずつかごの形ができあがってくると、メンバーからは「できるようになるのは楽しい」「(編みかごづくりは)初めてやけど、皆とやるきできらあね」と口々に達成を喜ぶ声があがりました。

「西津賀才かたろうかい」は今後も、紙漉きや蕎麦打ち、のど飴づくりを学んでみたいと、尽きぬ意欲をみせてくれました!

ミニデイとミニデイサービスは、住民同士が身近な場所で趣味活動や健康づくりの取り組みを通して、気軽に集まって助け合うことができる地域の活動です。詳しく知りたい方は、チラシ右下の連絡先へお問合せください。



メンバー同士、教え教わりながら。モノづくりの喜びを分かち合います。



合いの手で、絞り手にも力がある柚子酢(ゆのす)づくり。種も化粧水に活用します。



ミニデイは月1回の頻度で開催されています。やってみたいことはその都度メンバー同士で話し合おうです。

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