

本川・脇ノ山体操グループ 体操もおしゃべりも楽しみたい！

本川担当保健師
廣瀬さん

今回は、本川・脇ノ山地区で
新しく発足した体操グループに
参加させて頂きました♪

吸って～
吐いて～



こちらの体操グループは、
体操の場や集いづくりの為に、
本川担当の保健師から声がか
かつたのがきっかけで、開催
されるようになりました。ま
だ始まつたばかりですが、ご
近所の方同士が集まり、体操
を楽しんでいます。

脇ノ山地区は、主要道路沿
いから吉野川を眺めることができ、自然を感じる地域です。
本川・脇ノ山体操グループ
は、脇ノ山公民館で、毎週月曜
日の午前中に開催されています。

体操後は、自然とお話が始まり、取材した日には参加者の方が持ってきたお菓子と一緒に食べました。近所の女性が作ってくれたというサークルアンダーギーを頂きながら、昔話から健康についてなど、楽しい話をお聞きしました。

初めて参加した方は、「体操もし
たいけど、こうやってみんなで
会ってお話をすることが樂しみ
で来ている」と話しており、良い
交流の場となっているようです。



365歩のマーチの
足踏みも完璧です！

お話を楽しんだ後は、皆さん公民館近くの商店に寄り、買い物をしています。地域の方がよく利用しているお店で、晴れた日にはお店の外で、茶話会が始まります。お店の前にはお話しする人達の為に近所の方が置いた青いベンチが設置されます。冬の寒い時期には、よく陽が当たるこのベンチに人が集まるつくるそうです。

このような自然な集いを作られるということはとても素晴らしいことであり、守るべき地域の宝であると感じました。

ご近所の方
手作りの
サークル
アンダーギー



○お問い合わせ○

いの町役場 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

生活支援コーディネーターは、
地域の活動や集まりに参加し、
皆さんのお声を聞くために
活動しています！

吾北地区 かえる教室

かえる教室に来る事が健康の秘訣

今回は、吾北地区のかえる教室に
お邪魔させていただきました♪

みんなで 七夕飾り作り

吾北地区かえる教室は、吾
北中央公民館で、第2金曜・
第4金曜の月2回、体操や集
いの場として開催されています。

参加料千円で、午前中はる
んるん若ガエル体操をして、
みんなで昼食を食べます。昼
食は、世話役の方が手作りす
る事が多く、季節の野菜を使
ったメニューがたくさん並んで
います。午後は季節に合わ
せた活動をしており、今回は
参加者全員で七夕飾りを作り
ました。

午後からの活動では、皆さ
んお話をしながら作業されて
おり、楽しいお話を聞かせて
もらいました。

吾北上八川の上東地区にお
住まいの参加者の方は、体操
などの活動に積極的に参加さ
れているようで、90代でもまだ
まだお元気です。上東地区で
盛んに行われている和紙の原
材料コウゾの加工も現役で行
っているそうです。

かえる教室の世話役は、若
い世代へと引き継がれていま
す。そして代々の世話役の方
が、現在は参加者としてかえ
る教室に参加するのを楽しみ
にしています。

このように吾北地区の大切な地
域資源となつているかえる教室で
すが、住民の方が主体で行つてい
る活動の為、存続していくのも大
変なようです。かえる教室は、送
迎付きの活動で、運転手の確保も
課題となっています。また、これ
からのかえる教室を支えてくれ
る若い世代の参加も求めています。
地域の方に必要とされている活動
だからこそ続けていきたいという
思いをこれからも応援していきた
いです。

かえる教室のお手伝いをしたい
という方は、ぜひお問い合わせく
ださい！

参加料
1,000円
(昼食付き)

みんなで
昼食♪



お世話係・送迎運転手 ボランティア募集中！



お問い合わせ●

いの町役場

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