

いきいき集って健康づくり！
いきいきももりん原野町会
関口 妙子さん 長澤 真知子さん
梅津 久子さん 阿部 美智子さん
阿部 美智子さんに聞きました！



阿部 美智子さん 長澤 真知子さん 関口 妙子さん 梅津 久子さん

🐰 活動内容は？

毎週木曜日に集会所に集まって、いきいきももりん体操などを通じて地域の皆さんで健康づくりに取り組んでいます。コロナ禍以前は、フラダンスをしたり、市が行う出前講座を活用して趣向を凝ら

しながら健康づくりに取り組んでいました。以前のような活動ができていないのが残念です。

🐰 活動を始めたきっかけは？

近所さんとのつながりは日頃の生活の中で頻繁にありましたが、地域全体で集まってお話しをしたり、仲を深める機会がありませんでした。そこで、地域の皆さんが気軽に集えるつながりの場をつくれないかと考えたのがきっかけでした。

🐰 健康面で気を付けていることは？

食事面であったり、夏場は熱中症対策としてこまめな水分補給を心がけています。また、皆さんが集まった時に、新聞やテレビなどから見聞きた「ちょっと良い話」を情報共有して地域のつながりを活用しながら健康づくりに取り組んでいます。

🐰 これからのような地域にしたい？

私たちの町内会は気兼ねな

く話せるまとまりのある地域です。

「認知症サポーター養成講座」を地域の方を含め、会員全員が受講しています。もし、認知症になったときでも、偏見を持たず、本人や家族に声を掛けたり、相談に乗ったり、お互いをサポートしあえる地域にしたいと思います。

今後も「いきいきももりん体操」は「自分のため！」を合言葉に継続していきます。

いきいきももりん体操とは？

イスに腰掛けたり、イスの背につかまったりして、準備運動とストレッチ体操、筋力アップ体操の3つの運動を30分くらいで行う体操です。



▲106団体がいきいきももりん体操に取り組んでいます。

■ 問／長寿福祉課

☎ 529-5064

We Love♥
ふくしま!

第51回
「夏の思い出」

この夏、3年ぶりにわらじまつりを本格開催。3年前に大幅刷新したわらじ踊りを初めて2日間にあわせて楽しんでいただき、「ワッショイ、ワッショイ」の躍動的なリズムがだいぶ浸透してきたように思えました。

今回目にしたのが、中高生など若い人の多さ。浴衣姿などで夏祭りならではの装いで、束の間の祭り気分を楽しんでいるようでした。同様に3年ぶりに開催した花火大会も、いつも以上に若い人たちの姿が目立った気がします。

「コロナ禍で」何もできない高校3年間だったけど、最後の夏に大切な思い出ができたとは、メディアに流れたある高校生のコメント。ぐっと、胸に響くものがありました。

夏といえば、夏祭りに花火、林間学校や海浜学校、暑さの中の苦しい部活動、家族旅行や遠くの親族も集まっていたのだから、多くの思い出が残っています。

しかし、若者にとって、コロナ禍の期間は、甘いも苦いも、こうした思い出をつくる機会が失われてしまいました。さまざまな出来事で塗り重ねられるは

ずの青春の思い出のページに、この2〜3年間は、埋めるものがなくなっていたのです。変わらずに残っていたのは、夏休みの最後に課題の仕上げに苦しんだことくらいでしょう。

成長過程にある若者にとって、多くの経験すること自体が心身の成長に大きな意義があります。同じ2年間の自粛生活といたっても、私たち大人とは重みが違います。この夏、少しでも思い出をつくる機会を提供できたことに、少しはほっとしました。

わらじまつりが終わった後も、コロナ禍は終息の気配が見えず、むしろさらに拡大しつつあります。

もうすぐ美りの秋。文化祭やスポーツ、秋祭りなど、秋も、人生の豊かな経験を実らせる季節です。市でも、古閑裕而記念音楽祭や市民体育祭をはじめ、さまざまなイベントを企画しています。何とか感染防止を図りながら、市民の皆さんの思い出をつくる機会の実現と両立させていきたいものです。



福島市長 木幡 浩