

元気発信! みんな一緒に元気づくり

各地区の介護予防教室を
紹介しています。

人間もよか! 場所もよか! 距離もちょうどよか! 井手・小次郎丸元気クラブ

平成25年11月から井手・小次郎丸元気クラブが発足しました。地区に集会所がないため、井手地区と小次郎丸地区合同で、南集会所(旧第四保育園跡)で週2回実施しています。集会所は広さも十分にあり、クーラーなどの設備も整っていてとても環境がいいです。今までは挨拶を交わすくらいだけだった人ともコミュニケーションがとれ、話すようになりました。話すことでストレス発散にもなりますよ。



「体操が始まって、良かったことは沢山あるけれど、悪いことは一つもないです」と話すTさん。体操が終わる頃は、子どもたちの下校の時間と重なるので、手を振ったりして自然と見守りにも繋がっています。体操することも大事ですが、お話しする時間も大事なので、時間配分も調整し、メリハリをつけて運動を行っています。



『和気あいあい
楽しんでいます』

まつおか あきこ
松岡 朝子さん

体操の帰りは和気あいあい話しながら、今日の夕食のメニューも決まるので楽しいです。お正月の神様や仏様のお供え物や飾り物などは、町内でも地域によって違いますよね。分からないことは教えていただきそこでいろんな話も共有でき、勉強になります。

話題が尽きない、パワフルなメンバー 関村(火・金)元気クラブ

平成27年6月にサロンをきっかけに体操が発足しました。体操の体験をしたあと、週2回実施することに。体操で人と会って話もできるし、輪も広がりました。最新のニュースなど、みんなで話して共有できるので話題は尽きません。先日は食事会にも行きました。心もリラックスして過ごせる仲間です。



一番の楽しみは風船バレーです。体もたくさん動かすし、笑いも絶えず毎回大盛り上がりです。

いつも体操に来ている人がいないと、どうかされたのかな?と気になり、連絡をしたり体操の帰りに家に寄ったりして、顔を見て安心しています。こういうことが一番いいことだと感じます。地域の人と触れ合うことで親睦も深まり、みんなが遠慮せずにお互いを思って言い合えることがいいですよ。



『仕事は合間に!
体操が楽しみです』

はしもと えいこ
橋本 榮子さん

若い人に囲まれて皆さんによくしていただくので、来るのが楽しみです。仕事は合間にして、体操には皆勤で参加しています。体の調子もいいですよ。レンコン・山芋・ゴボウなどを掘るのは体力が必要で大変なことですが、驚くことに今は体が辛くないので体操の成果だと思います。風船バドミントンが楽しみで、若い人と一緒にしていると励みにもなります。また、最年長(80歳)なので、「榮子さんを目標に頑張っています」と言ってもらえるのはとてもうれしいですね。こうして楽しく参加できるのも、皆さんのおかげです。

※本事業は、介護保険特別会計地域支援事業で行われています。

問 地域包括支援センター ☎69-9760

平成29年度 青少年育成作文 優秀賞④

青少年育成推進協議会では、毎年、小・中学生と高校生を対象に作文と標語を募集しています。前号に引き続き、今年度、優秀賞に輝いた作文を紹介いたします。

「平和を築くために」

南関中3年 島田 蒼仁郎



僕は今、社会の授業で「戦争」について学習している。日清戦争・日露戦争などの日本が深く関わっている戦争から、第二次世界大戦などの世界中を巻き込んだものまで様々だ。戦争のことを知らない僕達にとつては想像できないエピソードばかりで毎日驚いている。

僕はこの作文を書く時に「平和を継続するために」という題で書くこうと思っていた。しかし、日々のニュースに目を向けると決して「平和」とは言えないのが現状だと思う。テロやミサイル

のニュースを見ても珍しくないという感覚になってしまっている。そんな中この作文では本当の平和を築くためにはどうすれば良いかを自分なりに考えてみようと思う。

僕が平和を築くために必要だと思うことは四つある。一つ目は「一つ一つの命を大切にすることだ。戦争を行うことに抵抗がない人は、人の命を軽く考えていると思う。自分の利益や希望を叶えるためには何をして構わないのだ。そのために核兵器やミサイルなどの開発に力を入れていくのだと思う。人の命の重さを考えると、武器を造ったり、造つたものを試したりすることは全て間違っていると思う。直接やめるように呼びかけることは現実的に不可能に近いと思うが、危険なニュースには常に耳を傾けて、問題意識を持ち

続けていきたい。二つ目は「一人一人の居場所をつくる」ということだ。最近のテロのニュースを見てみると、日常生活で絶望した人が自分の居場所を求め、過激な思想に染まる例が多い。そのような人たちの社会的な居場所が足りていないと思う。今、勢力を拡大しているイスラム国はイスラム教徒の人が少ない国でも、たくさん人が組織に加わってしまった。日本も他人ごとではない。2020年の東京オリンピックまでには、雇用を増やすなどして、一人一人の居場所を生み出してほしい。

三つ目は「過去の歴史を知る」ということだ。自分も戦争などの歴史を学んでいる途中だが、やはり学ぶと考えが変化してくると感じている。特に学んでいて驚いたのは第二次世界大戦だ。日本は人が足りなくなり、植民地状態にしていた朝鮮や台湾の人々、そして日本の学生までもが出兵させられていた。結果、日本は敗戦し、軍人と民間人を合わせて約三十一万人の死者を出している。この事実を初めて知った時はとても驚いた。一つの戦争で失われるもの大きさを知った。もし今の私たちがこの時代に生きていたら中学生の自分たちも戦場に送り出されていたかも知れない。そう思うと、「戦争はやってはいけない」と改めて強く認識することができたと思う。これからも過去の歴史についての学びを深めていきたいし、もつともつと知らないければいけないと思っ



四つ目は「平和主義の意識を高める」ということだ。平和主義は日本国憲法の基本原理の一つで、とても大切なものだ。日本は戦争による唯一の被爆国として核廃絶をはじめとする活動に積極的に取り組まなければいけない。最近では憲法改正への動きが高まってきている。

今回の作文で平和に対する気持ちを見つめ直すことができたと感じている。「一つ一つの命を大切にすること」「一人一人の居場所をつくる」「過去の歴史を知る」「平和主義の意識を高める」の四つのことについて書いたがまだまだ平和を築くためにすべきことや考えなければいけないことがたくさんあると思う。まだまだ自分自身の考えは漠然としているので、これからもつとつと考えを深めていきたいと思う。そして、今回の作文で書いたことを忘れずに、様々な場面で正しい行動をとっていききたいと思う。