

元気のヒケツ

アクティブなシニアの皆さんに、元気の秘訣を伺いました。

【まゆみの会】(唐桑町只越)

震災後、只越集会所の移転・復旧を機に、みんなで集まれる機会を作ろうとの伊藤さんの声掛けに近所の皆さんが賛同し、平成29年秋頃から、まゆみの会が始まりました。集会所近くにある「マユミの木」が名前の由来です。

会では、見本となるDVDを観ながら、みしおね体操などで身体を動かした後、お茶会をします。方言を用いた昔話会、AIトフラワー教室、薬剤師による薬飲み方講座など、専門家を呼んだ活動も行います。

「体操は最初の数十分。その後の数時間は、おちゃっこ飲



かめや ちえみ 伊藤 みえこ
亀谷 千江美さん 伊藤 美江子さん



み。昔話に花を咲かせます。集まること自体が楽しいです。」と笑顔の亀谷さん。

活動日は、毎月第2・4火曜日の午後、10人前後が集まります。「状況に応じて活動をやったり、やらなかったり。会計など、細かいことは亀谷さんに任せきり。」と伊藤さん。

「口頃から、近所を行ったり来たりする関係性があります。自分が行けない時は、近くの人がか心配して声掛けをしてくれたり。『人と会うこと』が元気の秘訣ですね。あと、健康を気にしすぎずに、好きな食べ物は食べてます。」と伊藤さんは嬉しそうに教えてくれました。

新型コロナウイルスの影響で、今年2月の活動を最後に休止中。「周りからやりたいの声が増えてくれば、次第に再開したい」と話します。



① 昨年の活動の様子



② 昨年の活動の様子



Q「地域おこし協力隊」ってなあに？

「地域おこし協力隊」とは、都市地域から地方に人材を受け入れ、一定期間地域に居住し、地域ブランドや地場製品の開発・販売、PRなどの地域おこしの支援や、農林水産業への従事、住民生活などの地域協力活動を行いながら、起業、就業、移住・定住を図っていく制度です。

市では、7月に1人の新隊員を迎え、市内で12人の隊員が、水産資源活用による商品開発や販売促進、自伐林業家として必要な技術の習得と実践など、さまざまな分野で活動しています。

☎市震災復興・企画課 けせんぬま創生戦略室 ☎ 22-6600 内線 314



委任状交付式の様子 (7月)