

元気にし隊

がくる

ハートをつなぐ情報紙

地域でつながる健康づくり
元気にし隊が地域活動取材



編集・発行
元気にし隊・坂戸市

毎日楽しく豊かに暮らすためには、健康はなくてはならないものです。「健康は自分でつくり守るもの」といわれますが、わかっていても、知っていてもなかなかできないのが健康づくりの実践。

坂戸市では、市民ボランティア「元気にし隊」と一緒に健康づくりにとって必要なことを考え、取り組んでいくことで少しでも市民の健康度を上げていこうと活動をしています。

健康パーク開催 元気にし隊

20周年記念イベント 第二弾

11月25日（土）、ワカバウオーク中央広場で「さかど自慢の逸品ミニマルシェ with 健康パーク」楽しく、おいしく、健康

に「」が開催され、元気にし隊も20周年記念のイベントとして参加しました。

元気にし隊は、中央ステージでラジオ体操・リフレッシュ体操・健口体操を行ない、来場者と一緒に、元気に楽しく身体を動かしました。



NHK テレビ・ラジオ体操指導者の鈴木大輔さんによるラジオ体操で、元気いっぱいに！

お楽しみ抽選会や健康測定会、歯科相談コーナーなども実施。明治安田生命保険相互会社の協力のもと実施したベジチエックは、野菜摂取レベルや推定野菜摂取量が判定できるもので「一日の野菜摂取量は350グラム」というアピールもしながら、訪れた方々と交流しました。

ミニマルシェには「食を通じて健康づくり応援店」や、「坂戸自慢の逸品」が多数出展していました。東武鉄道のブースもあり、子どもたちが制服着用体験

を楽しむなど、たくさんの方が足を止めて賑わいました。
元気にし隊20年間の活動展示コーナーを眺めながら、改めて20年間の重みを感じつつ、訪れた方々や、出店者の皆様と交流・情報交換し、健康への関心を高めました。



終始賑わう測定ブース。市民の健康意識の高まりを感じました。

2月10日（土）、元気にし隊20周年記念イベント第二弾として記念講演会（健康づくりイベント）を行います。どうぞお楽しみに！

坂戸語り部の会

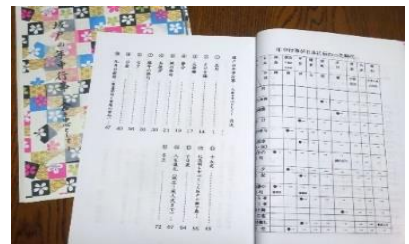
次の世代につなぎたい 地元に伝わる文化伝承

入西地域交流センターで行われた「坂戸語り部の会」1月定例会を取材させていただきました。

坂戸語り部の会は、平成19年3月に入西公民館（現入西地域交流センター）で開催された「郷土の年中行事・語り部セミナー」がきっかけだったそうです。地元の年中行事を語り継ぎたいという思いで、受講生の有志が勉強会や現地取材を重ねて、2年後の平成22年3月に、『坂戸の年中行事ー入西を中心としてー』という冊子を発刊しました。

以来、入西地区などの歳時を伝える活動をされています。

現在の会員は23名で、「年中



冊子『坂戸の年中行事ー入西を中心としてー』は、日本独特の年中行事のアレコレが詰まっています。

行事」と「昔話」に分かれており、この両方を合わせて「坂戸語り部の会」とのこと。要請に応じてそれぞれの担当者が向くそうです。

1月定例会は「年中行事」と「昔話」の合同会議で、新春にふさわしく、初釜の催事を行ないながら、次年度に向けての事業計画が話し合われました。

次年度も、3月の雛壇飾り、7月の七夕、9月は「十五夜の語り」に出演などがあり、新たに、小学4年生への出前講座にも本格的に取り組む等々、今年

度の成果をふまえながら活発に意見交換されていました。

昨年11月の坂戸市芸術文化祭では、「坂戸の昔話巡り」で地域の小学生にも出番を設け、舞台発表の輪に加わってもらったそうですが、代表の市川なお美さんは、「伝承していくには懐かしんでいるだけではダメ、子どもたちにも出番を。」と熱く語られました。

新住民の増加や世代交代で、入西地区の伝承行事も継承されにくい昨今、地元のことをもっと知ってもらい、先代から受



熱心な話し合いが進む1月定例会。お抹茶と新春の和菓子「初なすび」が振る舞われ、新春を味わいました。

け継いだ地元の文化を次の世代に語り継いでいきたいとおっしゃいました。

入西地区だけでなく、どの地域にも、そして坂戸市全体にも言えることですね。

また、新事業として「昔話のふるさと散歩」も予定されています。坂戸の催事を知り、見つめ直す機会です。一度ご覧になってはいかがでしょうか。

実はこの取材の時、会員の皆さんと一緒に席が用意されていて、元気にし隊ほっとハートグループの2名も初釜行事に参加することに。お抹茶と主菓子（おもがし）を頂き、新春の催事「初釜」を味わいました。おもてなしの心が一杯詰まったひとときで、語り継いでいきたい催事の一つを体験させて頂きました。

ありがとうございました！

第一回目のサロンでは、靴下でつくるぬいぐるみマスコットをみんなで作りました。



塚越ひかりサロンは、塚越南集会所で毎月第2木曜午後活動しています。1月定例会におじゃましました。
陽差しが差し込む広い和室に、お仲間の皆さんが集まってきました。2019年3月に8名で始めたサロンは、少しずつメンバーが増えて今は13名だそうです。顔見知り誘い合っ

和気あいあいと 穏やかな仲間づくり 塚越ひかりサロン

て、穏やかに和気あいあいの活動をされています。

サロン開始の翌年はコロナ禍に見舞われました。集会所を使えない時期がありましたが、感染状況を見ながらちよつとずつ活動を再開。現在は定期的に開催できるようになりました。代表の丹光子さんは、「困難な時でも、みんながいるからやって来られた。自分たちの地区で、住み慣れたところで、少しでも長く暮らしていきたい。」と、サロン活動の思いを語ってくださいました。

当初から、認知症予防やフレイル予防、社会参加を目的に、物づくりを教えあったりしてきたそうです。家にこもらず、おしゃべりの場に出て来ること、そして、「近所の方を思いやる情報交換も大事。ゆったり

と和気あいあいの雰囲気があるふれていました。

今回の取材時は、新しい取組であるお達者体操についての話し合いが進められていました。東部地域包括支援センター職員や理学療法士など4名が同席。アドバイスを受けながら、研修を受けた仲間がリーダーとなって、さかっち体操をみんなで体験しました。

そのうえで、これからどのように取り組んでいくのか、熱心に話し合われました。曜日や時間帯はどうするのか、みんなの都合を出し合いながら、納得いくまで会話を交わしていました。

新しい取り組みをはじめようとしている現場に居合わせたのですが、専門家の助言をもらいながら、意見を出し合っているみんなが納得できるように決



お達者体操を始めるにはどうしたらいいのか、試しに体験しながら、合意点を探っていく皆さん。熱い時間でした。

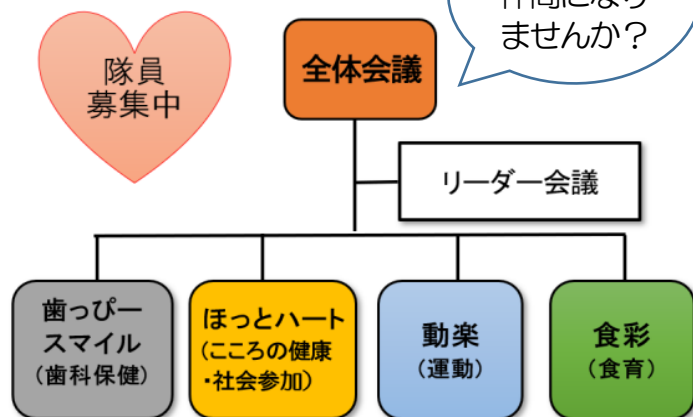
めて行く過程を拝見することができました。和気あいあいと地域のつながりを作っていく秘訣を教えてくださいました。な気がしました。

ちなみにサロンの名称は、平仮名がいいかも、となるとなく決まった名称だそうです。お日様のひかりが差し込む会場での活動にピッタリと感じました。別れ際に「又いらっしゃってください。」と嬉しいことを頂きました。

又おじゃましますね！

元気にし隊の組織図

※ () 内はテーマ



元気にし隊の活動は、メンバー全員が集まる全体会議（年5回程度）と、グループ単位の会議や地域出前講座等の活動（活動日時はメンバー間の調整）で構成されています。（原則として、市内在住・在勤・在学の18歳以上で健康づくりに関心のある方）市は事務的なサポートを行っています。

元気にし隊は、坂戸市民の健康づくりについて、市と一緒に自ら出来ることを考え、その実践を楽しく進める市民ボランティア団体です。
詳しくは元気にし隊の紹介ページをご覧ください。



市民みんなの健康づくりサポーター 「元気にし隊」活動紹介



坂戸市健康なまちづくり計画を推進するため、メンバー自身も楽しみながら学び、健康の大切さを伝えています。
4つの活動グループがあります。

食彩グループ

健康な暮らしのために大切な「食」。市民誰もが健全な食生活を実践できるよう、食育を中心に活動しています。

1月21日の「プロに学ぶ料理教室」では美味しい納豆チャーハン作りを行いました。

2月24日には子ども向け「たまごたっぷり幸せレシピ」を行います。詳細はHPをご覧ください。

動楽グループ

地域出前講座などに応じて、坂戸市の童謡「風の言葉 雲の船」や坂戸市民音頭の親しみのあるメロディに合わせた体操

「さかどりフレッシュ体操」の普及や交流に出向いています。

健康長寿サポーター養成講座で講師役を務めるなど、健康や運動に関する活動をしてい

ます。

歯っぴースマイルグループ

歯科保健の分野を担当。歯と口の健康づくりができる「さかど健口（けんこう）体操」を企画し、インターネット坂戸市けんこう動画で配信中です。

ほっとハートグループ

ほっとハートグループは、心の健康と社会参加をテーマに活動しています。どちらも健康な暮らしのために欠かせないものですが、地域コミュニティの活性化や情報を知ること、大事です。本情報紙の編集を担当し、坂戸市内の元気な活動を取材・紹介しています。

この情報紙で元気な活動を紹介していきます。皆さんの地域の情報もお寄せください。

