

11月23日(土)にワカバウオーク中央広場でおこなわれた

健康パーク開催 みんなで楽しく 健康について考えよう!

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、わかっているけど、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。

みんなで支え合うことが、健康づくりに重要と捉え、「地域でつながる健康づくり」をテーマに、地域活動の現場を元気にし隊が取材し、「ハートをつなぐ情報紙」として紹介していきます。

「さかど自慢の逸品ミニマルシェ with 健康パーク」は、来場者も多くとても賑わいました。

元気にし隊メンバーは、ラジオ体操、健康測定、歯科相談等をサポートしながら楽しく『健康』を考える機会になりました。

元気にし隊

がおくる

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

健康パーク

atワカバウオーク中央広場

みんなで楽しく
『健康』について考えよう!

11.23 土
10:00-15:00

ラジオ体操
11:00-11:30
NHKテレビ・ラジオ体操指導者
鈴木大輔先生による体操

健康測定
12:00-15:00
骨健康度やベジチェック、
コンディショニング・メーターなど
協力 明治安田生命保険相互会社 川越支社
市民みんなの健康づくりサポーター 元気にし隊

歯科相談
13:00-14:00
歯科医師による無料相談!
先着で「さかど菜園かんりんと」をプレゼント!

展示

- ・ボランティア団体「元気にし隊」
- ・カラダに大切な栄養素「葉酸」
- ・がんを知らう〜子宮頸がんを知っていますか?〜
- ・性について知らう〜自分らしく生きるための包括的性教育〜

(問合せ) 坂戸市立市民健康センター (電話) 049-284-1621

坂戸市で認定している「さかど自慢の逸品」や「食を通じた健康づくり応援店」が出店しており、多くの方が訪れました。



明治安田生命保険相互会社の協力のもと、測定会を行い100名を超す方に体験していただきました。歯科相談も大好評でした。

ステージでは、元気にし隊のメンバーでもある鈴木大輔先生、さかろんと一緒にラジオ体操を行い、楽しみながら体を動かしました。



昨年度に引き続き、健康パークを開催しました!





9月14日、地元の泉町まつりで勢揃いした粟生田和太鼓連の皆さん。力強い太鼓の響きに声援が飛び交いました。

粟生田和太鼓連 地元根ざした和太鼓連 仲良しファミリー

9月14日、第54回泉町まつり（於大安公園）に出演されている「粟生田和太鼓連」をお訪ねしました。当日は猛烈な暑さの中でしたが、多くの地域住民の方々が集まり皆さん楽しんで過ごされていました。

一番暑い時間帯に、いよいよ粟生田和太鼓連のステージが始まりました。大勢の観客を前に、まずは「坂戸音頭」そして盛り上がる「学園天国」などが続き、ラストには今年レパートリーに加わったホワイトベリーの「夏祭り」。軽快なリズムを刻み、大いに会場を沸かせていました。

演奏終了後、クールダウンした後、田所美智雄代表とメンバーの皆さんにお話しを伺いました。

粟生田和太鼓連の歴史は10年。会員は14名（男性10名女性4名）で、産休中の方も居るとか。元々仲良しの家族が集まったのグループなので、より一層結びつきが深まり、しっかりとした絆が生まれています。

10年前に地元を更に盛り上げる祭りにしたいと地域の方から依頼を受け、盆歌に太鼓を

つけた事が始まりでした。

当初は田所代表とふたりの息子さん、お声がけした3人との6名だったそうです。本番まで僅か1か月の練習で臨んだ結果、参加した方々に大層喜んでいただき、それから祭りの定番となりました。

その後は徐々に仲間を増やして、一般的な盆歌の演奏に加え、ポップスなどもオリジナルで打つようになったとのこと。今では、みんなでアイディアを出し合い工夫をしてよい良い演奏を心掛けています。

そして、練習は真面目に厳しく。そこから離ればあとは一つの家族のように、楽しい時間を共有することに決めているとのこと。今後メンバーが楽しんで太鼓を打てるのが、第一目標だそうです。

仕事をしている若者も多い



11月24日、高麗川コミュニティパークあおぞら音楽会にゲスト出演。
（写真提供：NPO ゆめきりこまがわ）

ため、平日などは対応が難しく全てのオファーに答えられないところが申し訳ないのですが、踊り手さんにも新たな曲も覚えていただき、お手本として踊ってもらい、参加の方々皆さんと一緒に祭りを楽しんでもらいたいと仰っていました。

活動のベースとして不可欠な地元の夏まつり、その他にも敬老会や坂戸竹灯のタベ等があるそうです。力強い和太鼓演奏を聞きにお出かけしてみたいかがでしょうか？

西坂戸ぼらん ていあーずサロン 無理をしないで 長続きをめざす

10月17日、木々が色づき始めた秋の日の午後、「西坂戸ぼらんていあーずサロン」をお訪ねしました。西坂戸自治会館で第3木曜日午後におこなわれているサロンに、地域のみなさんが次々に訪れて会場はすぐにいっぱいになりました。そして、控え室には今日のゲストが着物姿で三味線や譜面台を抱えてスタンバイ。

今回は小山流津軽三味線の敏篤会の皆さんの演奏会でした。バチを叩きつけるような力強い津軽三味線の音色、朗々と響く民謡の歌声が会場を満たしました。こきりこ・真室川音頭・津軽あいや節等々のお馴染

みの民謡が次から次に演奏されました。民謡以外にも唱歌と一緒に歌ったり、腰掛けたままで踊ったり、ちょっとした脳トレもあり、参加者の皆さんは、笑顔いっぱい、元気いっぱいになっていました。

月に一度のサロンは、様々なゲスト招いたり、モルックなどのゲームや運動を取り入れたり、桜まつりやクリスマスなど季節行事をおこなったりするそうです。毎回15分くらいの体操を取り入れ、健康増進を図っている



この日、津軽三味線の生演奏に集まったのは30名。スタッフも一緒に楽しみました。

るそうです。

実は、24年以上前に「西坂戸ぼらんていあーず」がボランティア活動を始めていましたが、時が経つにつれて運営が難しくなり、やがてコロナ禍も発生。集まることができなくなりました。その様な時期を経て、「やはり必要だね」と再稼働したのが現在の西坂戸ぼらんていあーずサロンだそうです。

新体制になって4年。現在の会員は40名で男性は2、3名とのこと。坂戸市の西に位置する西坂戸地区は高齢者世帯や1人暮らしも多く地域課題も多いのですが、地域の活性化は誰かがなんとかしなければ、との心意気を話してくださいました。

毎月のサロンは、スタッフが手分けして会員宅を訪ねていきお誘いするそうです。開催一週間前のスタッフ会議で出欠

運営スタッフの皆さん。
チラシを手に地域を回ります。



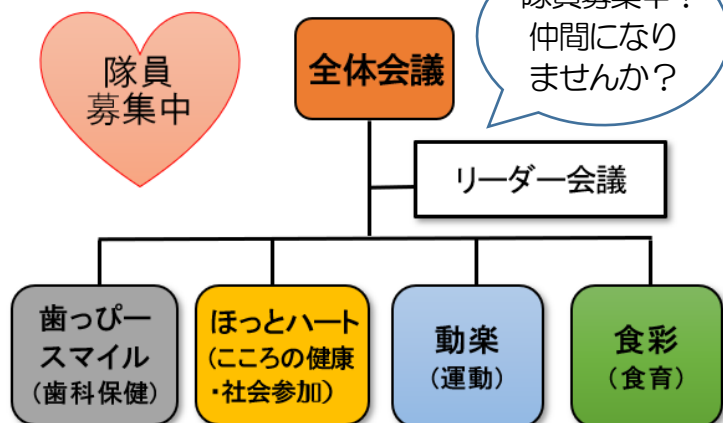
企画運営を担当するけれど、一緒に見たり歌ったり元気をもらっています。

を確認し、再度チラシを手にお訪ねするなどきめ細かい心遣いをしています。

8名のスタッフにお話を伺いました。「私たちスタッフも毎回楽しいのです」「身近なことをざくばらんに話せて、一ヶ月に1回会えるのがなにより嬉しい。幸せです」とのこと。これからも「みんなで決めて、無理をしないで」をモットーに活動を続けていきたいと抱負を語られました。

元気にし隊の組織図

※ () 内はテーマ



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。



健康でみんなをつなぐ応援団 「元気にし隊」活動紹介

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。

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きます。4つの活動グループ



健康づくりのマスター
キャラクター

プがあります。希望するグループで、できる範囲で活動しています。
一緒に活動しませんか。

食彩グループ

「食」は健康な暮らしに欠かせません。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。

「プロに学ぶ料理教室」を毎年実施するなど、メンバー自身も学びながら、参加者の皆さんと楽しく交流しています。

動楽グループ

元気にし隊と市で企画・制作したご当地体操「さかどりフレッシュ体操」の普及啓発や、健康に関連した地域出前講座等の活動をおこなっています。健康長寿サポーター養成講習会に協力するなど、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考えるグループです。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でもあります。

この情報紙で元気な地域活動を紹介します。



皆さんの地域では、どんな活動がありますか。情報をお寄せください。