

黄色い的（マト）と、赤・青のディスクン



皆で遊べる ディスクン ご家族でいかが？

元気にし隊 があくる

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

「ディスクン」をご存知ですか？ リオのパラリンピックで初めて見た「ボッチャ」のようで、ひたむきさに身が引き締まる「カーリング」のようで、でも簡単そうな「ディスクン」。

赤、青に分かれ、それぞれの円盤状の6枚のディスクを的（ま）とめがけて投げます。的に近い方のディスクの組が、相手組のディスクが出てくるまでの枚数が得点になるといいう競技です。詳しくは

ルールブックに従うとして、家族や仲間でおこなう場合にはあまり厳密なルールにしないで楽しむめます。

5月28日、女子栄養大学の若葉祭で地域交流スペースをお借りして「元気にし隊」が市民の方に「ディスクン」を楽しんでもらいました。

孫を連れた男性、子ども連れのお母さんなど、幼児からお年寄りまで、多くの方に試してもらいました。今回は床を滑らせるやり方を採りましたが、投げる方法もあるようです。芝生でゆったり、砂場でゆったり、工夫次第でいろいろ楽しむそうです。もちろん、町内会やシニア世代の集まりでも気軽な運動として楽しめます。

「ディスクン」は年齢に関係なく楽しめることから、家

お孫さんと楽しむ男性



お母さんと一緒に楽しむ子どもたち



庭内で、お孫さんとの「ミニミニケーションツール」として、いかがでしょうか！

詳しくは埼玉県ディスクン協会のホームページを訪問するか、直接お問い合わせください。

埼玉県ディスクン協会 HP
<http://www.saitama-discon.jp/>

坂戸市くらしの会 おふくろの味を 大切に

5月2日、総会と講演会が行われた「坂戸市くらしの会」取材しました。

会の設立年は？ 小川会長は何代目？の質問に、「マッカーサーの進駐当時に女性の自立を図るために全国的に展開された活動によって・・・でも記録がないために確かなことは分からない」とのこと。役所が所管したり助成をしたこともあり、その当時は会員数が百人近かったらしい。

活動は時代の問題に対応し、テーマは「おふくろの味」の継承、坂戸市の消費生活展（平成19年からくらし展）には、昭和62年の第1回から



ことぶき荘にて、総会と講話など

毎年度参加し現在まで30回にもなっている。

現在の会員は市の全域から集まっており、60・70・80代の方々の49名。年度会費の集金は行わず活動毎に必要な経費を集金する方式。運営は総会の他に、会長と10名の役員が月1回の会議を開いて行われる。

最近の活動は、くらし展への参加の他、市民マラソンやよさこいへの協力、春秋研修

バス旅行など。また、展示会でのおふくろの味の売上金寄付なども。

総会は出席者31名の賛成で終了。講話を熱心に实际的な質問をしながら、にこやかに話がはずむ雰囲気でした。食に関心の強いグループらしい選択の美味なお弁当をいただき、数人の方に感想をお聞きしました。

近所の知り合いから誘われて入会、集まりの時間が楽しい、田植えの元気を蓄えた、話しているところだわっていたことが解ける、元気で会えるのが嬉しい、おおっぴらに旅行できる、・・・と楽しそう。

市民生活課長の挨拶もあり、5月11日から市役所ロビーで開かれるくらし展への展示披露も行われ、名残りを惜しんで帰宅バスに。（長年のお付き合いもあって自

宅近くで降ろして貰えるらしい）小川代表の細やかな心遣いを目の当たりにし、結の在り方をみせていただきました。（後記）

ことぶき荘では、9時半に三々五々集まり、有志の号令でラジオ体操が行われていました。

菜の花エコプロ ジェクト埼玉 資源循環型の地域 づくり目指して

暑い日差しの上旬、北大塚の畑で活動中の皆さんにお話を伺いました。

「菜の花エコプロジェクト埼玉」は、休耕田に菜の花を栽培し、種を収穫・搾油してなたね油を作り、それを料理

き継いだそうですが、坂戸発



春には一面の菜の花畑に！

などで使い、今度は廃食油を回収し、石けんや軽油代替燃料にリサイクルするという活動とのこと。資源循環型の地域づくりを目指す、全国組織の「菜の花プロジェクトネットワーク」の一員でもあります。

代表の大澤巨樹（なおき）

さんはさいたま市在住。平成15年に前任者から活動を引

信で生まれたこの活動を次の若い世代に、そして坂戸の人に繋げることが大事と語ります。土づくりにこだわって3年目。ハーブで土壌微生物を活性化させようと挑戦中で、独自の自然農法を熱く語りながら、その土で育てたスイカ、トマト、いちご、じやがいも等々が虫と共存しながら実っているところを案内してくださいました。

この日は菜の花の収穫も

とうに終わり、メインは草刈りと土作り。住宅の点在する中の休耕田が4カ所もあり、大変な作業のようにもみえますが、土いじりが好きで、さらにこの辺の方々は温かく、通りかかった人があいさつしてくれる、近所の子どもたちが声をかけてくれる等、都心にはない、この地域の良さを実感しているそうです。



菜の花が終わった後、菜種の収穫作業

「菜の花エコプロジェクト埼玉」は理事3人、正会員10人、賛助会員30名で、東京や横浜などにも賛助会員がいるそうです。野外バーベキューや食事会などのイベントも開催し親睦も深めているそうです。さいたま市から通っている大澤代表ですが、活動が継続することを願って、地域の人も繋がりを強めていきたいとのこと。そして、天気の情報などは地元の人に教えてもらえたら助か

るなあ、とも。

自然界はおもしろく、一般



社会では学べないことも経験できるそうですから、一度この活動に参加してみたいかがでしょうか。

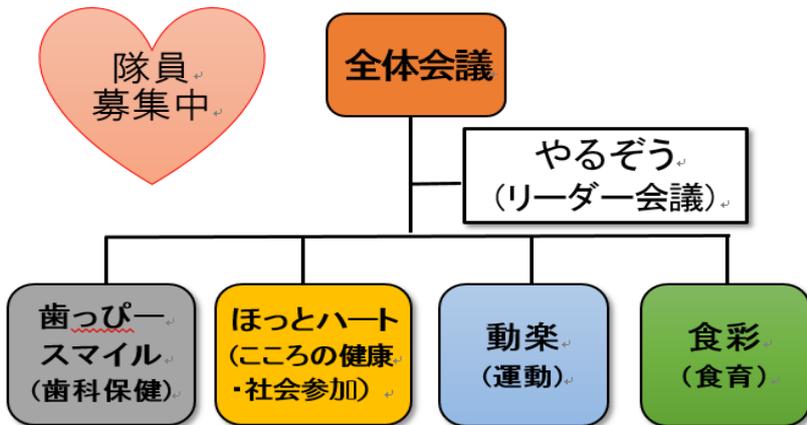
ほっとハートグループ 取材記

7月4日の取材は、菜の花エコプロジェクト活動現場の畑に訪れたテーブルとイスで、代表の大澤さんと安藤さん、森田さん。

一緒に活動する仲間を募集！

元気にし隊の組織図

※ () 内はテーマ



健康でみんなをつなぐ応援団 「元気にし隊」活動紹介

元気にし隊は、平成16年度から毎年度、市の呼びかけにに応じて集まった市民で構成しているボランティア団体です。毎回30名程度の市民が集まり、市民の健康づくりの推進のため、元気に活動しています。

食彩グループ

健康でいる為には「食」はかかせません。健全な食生活を実践できるよう食育を中心に、レシピ集を作成したり、調理講習会を実施したり、様々な活動をして来ました。

動楽グループ

今年度も昨年度に続き「プロに学ぶ料理教室」を企画中です。講師は、いずれも坂戸市食を通じた健康づくり応援店の協力をいただいています。広報等でお知らせしますので、どうぞお楽しみに！



動楽グループは、坂戸市とともに企画・制作した「当地体操」「さかどリフレッシュ体操」の普及や、健康に関する運動プログラムで地域出前活動を行なっています。

町内会やふれあいいきいきサロン、老人クラブ等では、誰もができる運動を紹介し、仲間と一緒に楽しく体を動かすことができる喜びを味わっています。



7月13日、末広OP会のサロンで指導する動楽グループメンバー

歯っぴースマイルグループ

歯科保健の分野を担当する歯っぴースマイルグループ

「さかど健口(けんこう)体操」を坂戸市とともに企画・制作しました。動画はYouTubeでご覧いただけます。

ほっとハートグループ

ほっとハートグループは、豊かな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大事です。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。

隊員募集!

「元気にし隊」は坂戸市を健康で住みよい街にしたいと思っている人の集まりです。是非ご参加ください!

