

元気にし隊

がおくる

ハートをつなぐ情報紙



編集・発行
元気にし隊・坂戸市

地域でつながる健康づくり
元気にし隊が地域活動取材

ウォーキングは健康の基本

「高麗川ふるさと健康ウォーキング」参加記

溝端公園で参加登録をし、周りを見渡すと参加者はあちらこちらで談笑している。午前8時30分、教育長の挨拶で始まり、準備体操をして出発。街並みを抜けて高麗川に到着した。ここからは高麗川沿いに土手を歩き坂戸西高校までの全長約8kmのコースである。

1月27日は寒中ながらの

快晴に恵まれ、遙か彼方に真白な富士山が迎えてくれた。

当日の先導、誘導、後尾見守りは、各公民館を通じて教育委員会が委嘱しているスポーツ推進委員が担当し、大きな戦力となって支援されている。その3名がペースメーカーになって先頭を歩き、その後を参加者が続く。小学生の参加者はペースメーカーの速度では物足らず、寄り道をしたり駆けたりして、有り余るエネルギーを発散させる。

ピオトープでは木々の中

の道を進み、茂みに風が遮られると汗が出るほど暖かい。コースには迷わないように方向が示され、トイレの場所なども示してある。

万年橋を過ぎると砂利道になり少し歩き難いが、ゴールはもう直ぐだとの気持ち先が立つ。西高近くになると高校生数名の応援があり、また元気が出てくる。西高の校門のゴールでは、高校生の激励拍手の迎えを受けた。時計を見ると10時半であった。飲み物を買い流れ解散となった。

スタッフの皆さん、ご苦労様でした。出発したのが8時半を過ぎていたので、時速4kmより少し早いスピードで、普通の徒歩の速度である。

今回の参加者は104名。シニア世代が多数で、ゴールまでしゃべりっぱなしの人もいた。

話しながらのウォーキン



万年橋に向かって正面左に見える富士の山頂

グは旧交を温める楽しさもあり、それも健康維持には最適だと思われるが、筋力アップや脂肪燃焼を目的にするのであれば、もう少し早く歩くと効果が高いと思われる。また、体が不自由な方や高齢の方もいらっしやうたようなので、ショートカットコースやもっと遅いペースメーカーがいても良いのでは？と感じた。

因みに筆者も普段は年相応に腰・膝に違和感があるがその日は珍しく快適に歩けた。唯、翌日ふくらはぎに軽い筋肉痛を覚えた。

なかよし楽しく 未就園児と母の会 「なかよし会」

石井地区で活動している未就園児とお母さんの会「なかよし会」を訪問しました。

石井元宿集会所では、毎週水曜日の午前10時を過ぎる頃から、子ども連れのお母さん達がベビーカーや自家用車で集まり始め、賑やかになっていきます。

10時30分、体操やリズムダンスがスタート。元気いっぱい可愛い声が響きます。触れ合ったり広い室内を駆け回ったり、エネルギーいっぱいです。0歳児もハイハイしながら参加。最年少は生後2か月の赤ちゃんで、揺りかごの中でスヤスヤねんね。

お母さん達が交替で担当しながら、手遊び歌や絵本の読み聞かせと続き、落ち着いた

たところで、今日の内容に移っていきます。

取材に伺ったときは節分豆まきの準備作業で、鬼のお面作りなど。3歳くらいになるとはさみが使えるようになり、お母さんと一緒に紙を切ったりノリで貼ったり。可愛い鬼が出来上がりました。2月は豆まき、3月はひな祭り子どもたちの成長を喜ぶ行事が続きます。

年度初めに年間計画を立てているのですが、七夕、ハロウィン、クリスマス等の季節行事はもちろんのこと、ブルーベリー狩りやジャガイモ掘りも。公園遊びや消防署見学もあり、多彩なプログラムです。



親子で楽しく作品づくり



小さい子ども連れで毎週集まるのは大変なのでは？と尋ねたところ、同じ子育て中の仲間と一緒に楽しいし、張り合いになるとのこと。ここの活動に意義を感じているので苦にならない、そんなお母さん達が集まってきています、とにっこり。

今年度代表の平田さんは、幼子を抱えて引越してきたばかりの頃、町内のお便りでなかよし会を知ったそうです。知り合いもなく不安な中、なかよし会のおかげで地域に馴染んで、知り合いも増えたとのこと。

子育て期間は忙しいけれど、それだけに縛られるのではなく、地域での交流もお母さん達にとっては大切です。

クリスマス会で自治会の区長さんがサンタクロース役をしてくれたり、更生保護女性会の方にジャガイモ掘り（平成30年7月発行の情

報紙26号を参照）の畑を提供してもらったり、カレーを作ってもらったりと地域との交流も盛りだくさんです。

なかよし会は、石井地区だけでなく他の地域の母子も受け入れ可能としているそうで、いろいろな地区の情報が集まるのも利点とのこと。未就園児を持つお母さんたちにとって、我が子に合った幼稚園選びの参考にしたり、遊び場やイベントを知ったりできます。多くの方に知ってもらい、仲間が増えるといいな、と思っているそうです。



昨年12月、地域の方と交流しながら楽しいクリスマス会。美味しいカレーライスをみんなで味わいました。

集って、なかよく、 楽しく脳トレ 「スマートエイジング 千代田」

2月1日、「スマートエイジング千代田」の見学にでかけました。皆さんがとてもしんどりで、突撃取材を受け入れていただけました。

このグループは、毎年、市高齢者福祉課が行っている『すこやか脳クラブ(6か月コース)』を5年前に受講した有志とサポーターが代表の熊野さんの呼びかけで集まり、3年前に自主運営「スマートエイジング千代田」を立ち上げ、今日に至っているそうです。

会費は、年金支給月に2か月分千円を集金しています。室内には、既にいくつもの島が作られ、決まっているらしい島に順次着席して30近

い席が埋まり、三々五々雑談中。

午前10時5分、熊野さんの挨拶で始まりました。

当日のプログラムは、①計算。足し算引き算が1問中に混在した50問と●△など5種に数字を割り当てた11×計算が30問。いずれも所要時間を自分で記録します。②音読。太宰治の富岳百景を声を出して早く読むことと、漢字書き取り20問。これも所要時間を記録。③マグネット付き数字盤を使い、昇順数字並べや引き算をしながらの数字並べ。方法選択は参加経験で工夫すること。また、数字コマを動かす時は左手を使う約束になっています。



計算、数字探し、左手指でつまんで並べる・・・数字盤の刺激は多角的。

戸惑ったり、考え込んだり、助け合ったり、笑顔で認め合う小学校の教室のような雰囲気でした。

脳がフル回転して疲れたところでお茶飲みタイム。

その後は、立ち上がって④唾液腺マッサージをして、パタカラ体操。舌、咽頭部の運動鍛錬ですが、パッパパラパカラ、ピッピピタパラ、パッパンダンタカラモノと節をつけて一斉に声を出すと、連帯感があって楽しい。⑤立ちあがって「坂戸文化かるた」。読み手を順番にする等、全員に出番があります。取り札が少なくなると、やはり性格が見え隠れする。取り札の多かった人を拍手で称え、百人一首の名人戦の真似で盛り上がりたり、集って楽しむ広がります。⑥全身を使ったグーチョキパー脳トレ体操。スピードがあがると間違うが、それも笑い



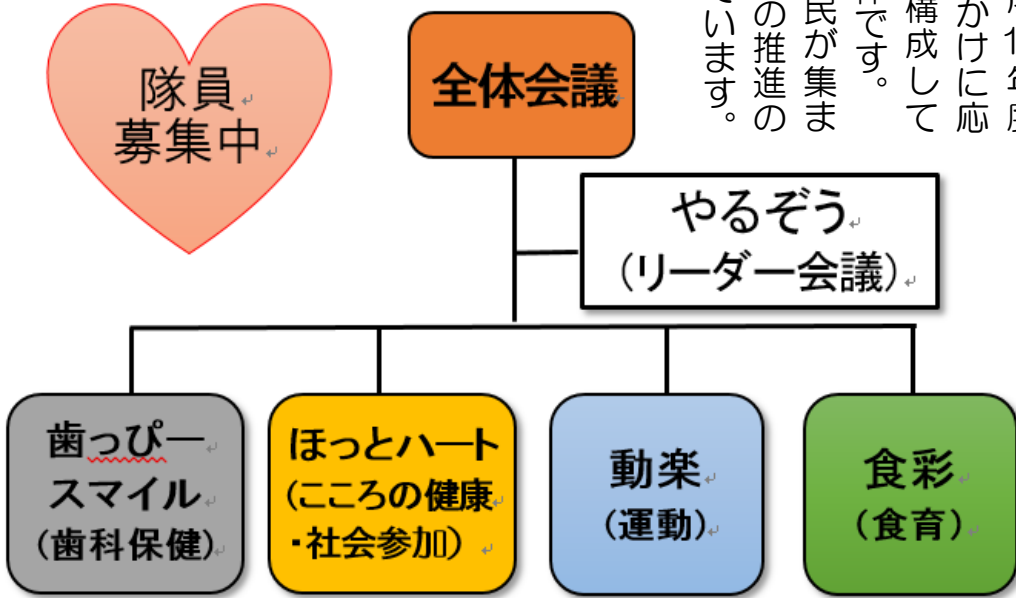
絵札をじっくり覚え、息を飲んで待つ瞬間。あっ しまった!

で吹き飛ばす。⑦最後は、柴田さんの素敵なオカリナ伴奏で「冬景色」を斉唱して緊張した脳がリラックス。盛り沢山のプログラムを楽しむ内に、瞬間の2時間が終わりました。

現在の会員数は29名、サポーターは9名。誕生月の人への祝歌や総会での皆勤者表彰。グループ毎に記録ノートをおいて交代で記入して、意見交換や欠席者への伝言にも使うそうです。自主運営の工夫が随所にみえました。活動日時は、毎月第1第3水曜日の10時〜12時。会場は千代田公民館です。

随時隊員募集中！
仲間になりませんか？

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。



調理手順説明とデモンストラーション

食彩グループ
2月12日に大人を対象とした「プロに学ぶ料理教室」を入西地域交流センターで開催しました。葉酸たっぷり食材で、「手軽に出来るイタリア料理」がテーマで、定員20人の募集に対し男性も含め22人が集まりました。講師は、店頭の旗でおなじみの「食を通じた健康づくり応援店」Natural・木の柳尚武さん。調理手順の説明とデモンストラーション見学でコツをつかみ、班に分かれて楽しく調理をしました。

あさりと菜の花の和風 Pasta、里芋と長ネギのポタージュ、野菜サラダの3品、いずれも美味しく試食し、大満足で終わりました。

動楽グループ

動楽グループは、ご当地体操「さかどりフレッシュ体操」等、健康に関する運動プログラムで、地域への出前活動等を行っています。ご希望グループはご一報を！

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。情報を発行して元気な活動を紹介しています。皆さんの地域や活動グループの情報を自薦他薦は問いませんので、お寄せください。窓口は市民生活課健康政策担当です。