

**渡部喜一さん(野尻集落)** **質問** コロナ下で自粛が続いていますが、元気に暮らす秘密はありますか？

集落内のビオトープや睡蓮池、寺の下清水、農道などの草刈りを続ける事などで地域の環境保全に役立ちたいと思います。週に1-2回はゲートボールもしています。

また、集落の普請には必ず出ようと、自身の気力の充実と体力づくりに努めています。

NHKラジオ体操を長年一人で続けて来ましたが、今年から妻も誘って、いっしょに朝のラジオ体操をしています。歳は取りましたが、20年間、議員として村・地域の事を

考えて来た想いはまだまだ健在ですので、これからは交流などにますます力を入れて

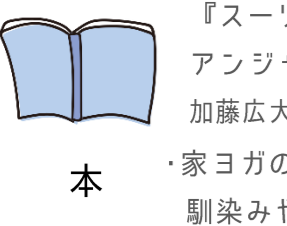
地域に貢献できる事に挑戦していきたいと思っています。



【テレビ体操】 [総合] (月～金) 午後 2:55～  
[Eテレ] (毎日) 午前 6:25～  
【みんなの体操】 [総合] (月～金) 午前 9:55～  
【ラジオ体操】 [ラジオ第1] (毎日) 午前 6:30～  
[ラジオ第2] (月～土) 午後 0:00～



[Youtube テレビ体操] ラジオ体操第1 / 2  
NHK <https://youtu.be/feSVtC1BseQ> (3分14秒)  
<https://youtu.be/dzQIMo-Xvuq> (3分10秒)  
【あさイチ・超ラジオ体操】・運動不足解消に!  
<https://youtu.be/jPeHKtiFXlg> (3分33秒)



『スーツがキマる! 若返る! アンジャッシュ児嶋の、おっさんずヨガ』  
加藤広大/山下真由実 (監修) 出版社:インプレス  
・家ヨガの入門書。体が硬いおっさん用なのに、馴染みやすく、若い女性にも人気の一冊です



**NEWS** ★体操・健康に関する本は公民館でも色々取り揃えていますので是非ご活用ください。&10月は更に多くの健康に関する本が入荷します(10/8～半年間借り出し可能です)



10/1(金)・健康づくりセミナー【ヨガ教室】  
で講師をしていただく大竹沙紀先生のYouTube動画です(2分15秒)  
Charis.yoga 大竹沙紀のヨガ教室「呼吸編」  
または「大竹沙紀 ヨガ」で 検索

健康づくりセミナー(全5回)に参加ご希望の方は、保健福祉課へお電話の上、詳細を御確認下さい  
☎(57)2645

## コロナだけど「だから!」の、レクリエーションのススメ。


●どこまで続く緊急事態宣言…。自粛続きで心配になってしまうものに、「認知機能」と「日常生活動作(起居・食事・移動・入浴・排泄等)」の低下があります。



こうした低下を予防する手段のひとつとして趣味を愉しむという方法があります。手芸・料理・ラジオ体操・畑ごと・ガーデニング…

…更にその成果をSNSやラインで仲間たちと共有するなど。また、感染対策をきちんとし、有志数名でできるニュースポーツなどに挑戦してみるのはいかがでしょうか? …そろそろ『ウイズコロナ』時代に備えて、感染対策を日常に習慣化してもいい時期なのかも知れません。★感染対策やレクリエーションについて、保健師さんや、我々生活支援コーディネーター(SC)に、アドバイスを依頼してみてくださいね。(連絡先は最後のページを見てね)

## 是非、ご参加を 前向きにご検討下さい!

<p>世代間交流 <b>ニュースポーツ大会</b></p> <p>日: 10月11日(月) 時: 朝9時～12時頃 所: 昭和小学校体育館</p> <p>昭和村老人クラブ連合会・公民館少年教室・千歳学級との共催です。子どもたちと楽しい1日を!</p> 	<p><b>スカットボールやろう</b></p> <p>日: 9月下旬から～ (於: 健診結果説明会) 所: 各地区集会所など</p> <p>過去不参加だった方、男性諸氏も大歓迎。スカットしましょう! ※送迎ご希望の方は御連絡下さい</p> 	<p>集落巡回 <b>メケ・メケ</b></p> <p>日: 10月～11月予定 時: 午前/午後 所: 各地区集会所など</p> <p>ご自由に過ごして戴けますが、スカットボール・ラジオ体操などを企画してお待ちしています。</p> 
---	--	--

各イベントの詳細は別途戸走りでご案内します ※感染防止対策に御協力をお願いします

『みんなで助け合って、みんなで支え合って…』って私たちは言ってきたけど、「みんな」って誰? 「みんな」って一人一人だよな? 一人一人に生きる「希望」を持ってもらいたいから「シニアビューティー・変身女優メイク体験」を始めました。



## シニアビューティー・変身女優メイク体験

今年度開催に向けて奮闘中です!

開催の運びとなりましたら、改めてご案内致しますので、とびっきりの美男・美女になっちゃう心の準備を、今からしておいて下さいね

ニュースポーツ用具はすみれ荘(保健福祉課/社協)で貸し出しています

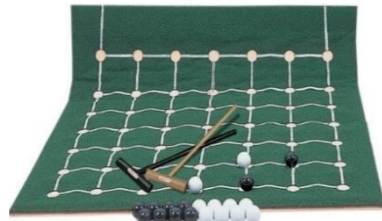
☆感染対策の為に使い捨て手袋付きです



スカットボール

ゲートボールと同様のスティックを使ってボールを打ち、入った球の数を競うスポーツです。

- ◆人数：2人から  
2チームで対戦
- ◆競技場所：屋内（屋外可）
- ◆運動量：少なめ



囲碁ボール

碁盤に見立てた専用マットに白黒のボールをスティックで打ち「五目並べ」を行うスポーツです。

- ◆人数：2人から  
チーム戦または個人戦
- ◆競技場所：屋内
- ◆運動量：少なめ

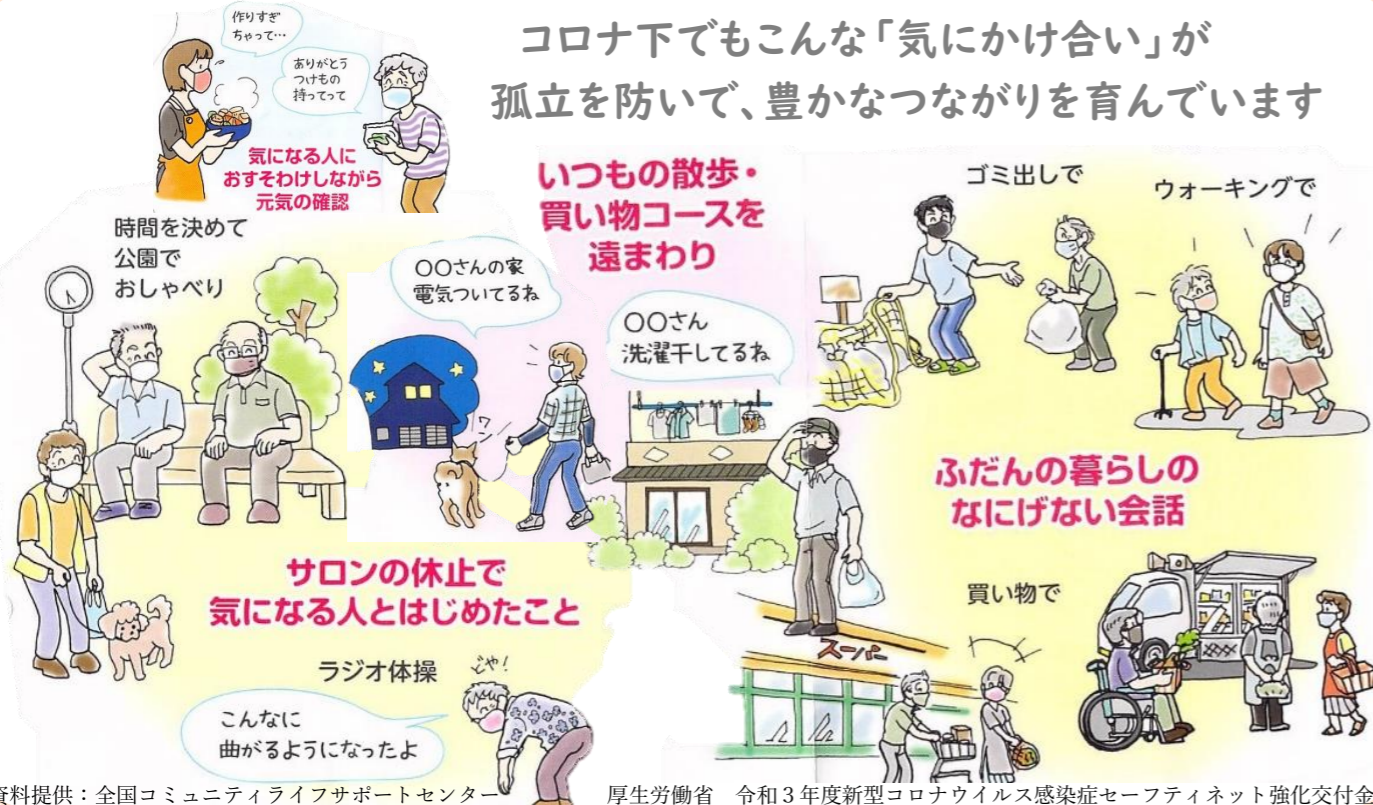


ボッチャ

2チームで目標の白球に向かって赤・青ボールを投げ、いかに近づけるかを競うスポーツです。

- ◆人数：2人～6人  
2チームで対戦
- ◆競技場所：屋内
- ◆運動量：少なめ

コロナ下でもこんな「気かけ合い」が  
孤立を防いで、豊かなつながりを育んでいます



資料提供：全国コミュニティライフサポートセンター 厚生労働省 令和3年度新型コロナウイルス感染症セーフティネット強化交付金

編集後記： かつて昭和村のお盆は、帰省する人が多くて水道が断水するほどだったと聞いたことがあります。それから30年近く経ち、特に去年と今年は、お盆でも普段の日と変わりのない静かな光景になってしまいました。(→)

(←)今後コロナが終息した暁には、昔のように断水するほど帰省する人が多くはなくても、ご近所から笑い声が聞こえる賑やかなお盆が戻って来ることを願っています。(小林)

昭和村つながる通信 vol.2

発行：昭和村生活支援体制整備事業・昭和村  
企画・編集：昭和村生活支援コーディネーター

お問合せ先☎:

57-2655 小林(昭和村社会福祉協議会)  
57-2240 和泉(NPO法人苧麻倶楽部)

昭和村つながる通信 vol.2

健康

暮らし

つながり

子育て

地域

令和3年9月15日発行  
生活支援コーディネーター  
(小林・和泉)

昭和村SCの と です。村内の皆様の知恵や工夫、身近な情報を発信する『昭和村つながる通信・第2号』をお届けします。楽しんで読んで戴きましたら幸いです。

『みんなで、ひまわり街道を作りました』@大芦集落



以前、大芦のこの場所にはコスモスが一面に咲いていて「花街道」と呼ばれていたそうです。春に、星スミヨさんが『もう一回ここを花街道にしたい』と想い、ご近所から戴いたひまわりの種を起こして「植えっから、集まれー!」と、ご近所の方々といっしょに定植しました。毎日の水やりなどを五十嵐照喜さんがしてくれて…そして100本のひまわり街道になりました!

夕方、ひまわりの花街道に集まって四方山話をするのが日課になったそうです。

花街道は、小さな集いの場にもなっていました。ご近所さん同士で“ひまわりの花を育てる”という目的を持った活動は、生きがい・仲間づくり・健康づくりにつながっていますね。

