

ひろば通信 10 号

こんにちは！すっかり涼しくなりましたね。待ちに待った秋がやってきました。サンマ、松茸、ナシ、ブドウ、秋ナス、新米・・・秋は美味しいものでいっぱいです。

さて今月のひろば通信では、文化の秋ということで第三地区福祉ひろばの「ひろばまつり」と笹賀地区福祉ひろばでの「ふれあい健康教室」についてご紹介したいと思います。

1. 第三地区福祉ひろば ひろばまつり

9月3日と4日の2日間、第三地区福祉ひろばにおいて「ひろばまつり」が開催され、併せて400人ほどが集まりました。3日はひろば事業・サークルの発表と、市内で活動しているグループ「ピーナッツバターサンド」によるパフォーマンスが、4日は輪投げや囲碁ボールと呼ばれるゲームのほか、バザー、カラオケ大会が催されましたが、3日に行われたサークル発表と、パフォーマンスを取材しました。



カラオケ大会には約30人の参加があり、バックダンサー「美女★シスターズ」による出演もありました！



3日に発表した団体は「童謡・唱歌をうたおう会」「民謡・レクダンス」「あじさいの会（ハーモニカ）」「さわやか太極拳」「いきいき太極拳」「花月吟（詩吟）」でした。第三地区の方々は特に音楽好きの方が多く、ふるさとや上を向いて歩こうなど、有名な曲が演奏されると観客席から口ずさむ声がちらほらと聞こえてきました。

以前に出前ふれ健でコンサートをしていただいたという縁がある、ピーナッツバターサンドの皆さんは第三地区にとってアイドル的存在です。若返りのカギと注目されているミトコンドリアを増やすといわれる動きを取り入れた体操や、歌と南京玉すだれで様々な東京の観光名所を案内してくださいました。あっという間に時間が過ぎ最後は、観客席にもマイクが渡されみんなで大合唱・大喝采で一日目は幕を閉じました。



一緒に写真を撮らせていただきました、日野谷さんです。現在100歳で、後ろの墨絵、計5点を出品していただきました！他にも俳句や油絵をたしなんでおられるそうです。創作活動をするにあたっては何にでも好奇心を持つことが大切だと教えていただきました。これからも素敵な作品を作り続けてください☆

2. 笹賀地区福祉ひろば ふれあい健康教室



世の中、とても便利になってお金を出せばいろんなサービスを受けることができます。コンビニエンスストアは24時間営業するようになり、昔は隣近所で融通しあっていたお米やお醤油もさっと買いに行けるようになりました。その一方で、近所づきあいが減ってきたり、言葉を交わす機会が少なくなってきました。そもそも付き合い方がわからない、わずらわしい・・・という人もいるようです。人と付き合っていくにはどうしたらよいかといった悩みを解決して明るい生活が送れるように、9月15日に開かれた笹賀地区ふれあい健康教室では「コミュニケーション講座」と題して、ご家族やご近

所のかたともっと仲良くなる方法をコミュニケーションカウンセラーの山田千鶴子先生に教えていただきました。

「ふれあいある所に悩みなし」が良いコミュニケーションのためのキーワードです。「ふれあい」とは体温交換で、人のぬくもりを感じることで心が安定し、相手を受け入れることができるようになることでした。孫とハイタッチという形で毎日「ふれあい」をするようになってから、それまではぎくしゃくしていた関係が円滑になったというケースもあったそうです。

参加者の皆さんもお互いに「いつもありがとう」と声を掛け合い、指を合わせ、実際に「ふれあい」を行いました。いつも顔を合わせている相手に改めて「ありがとう」と言われると嬉しいような恥ずかしいような・・・でも不思議と笑みがこぼれてきました。



山田先生がおっしゃっていたように、「ふれあいある所に悩みなし」であり、そして「ふれあい健康教室」や各町会で行われる「出前ふれ健」は周りの人とふれあう絶好の場です。各地区福祉ひろばで毎月実施されているふれあい健康教室では、様々な催しものや保健師による健康相談を行っています。皆さんも普段の生活の楽しみ作りや、健康づくりのために定期的に福祉ひろばに足を運んでみたり、身近なところにこうした「ふれあいの場」を作ってみてはいかがでしょうか。

講座後には福祉計画課保健師による健康ワンポイントがあり、「過活動膀胱と骨盤底筋」について説明を受けました。今月のテーマは「10月は『市民歩こう運動』推進強化月間です！」です。おたのしみに！