



Vol.2

今月号は、伊達市および福島市でそれぞれ元気に活躍する方々を紹介しします。

伊達東仮設住宅

みんなでやろうラジオ体操友の会

活動内容

○健康づくり活動
ラジオ体操・オリジナルの体操



代表の上田哲夫さん（右）とメンバーの皆さん。女性メンバーが多いそうです。

毎朝欠かさず、 体操で健康づくり

伊達市の伊達東仮設住宅では、福島第一原発事故により全村避難と

なっている飯館村の人々が生活しています。ほとんどが高齢者世帯ですが、住民の皆さんは毎朝広場に集まり元氣よく健康づくりに励んでいます。

「最初は5、6人の仲間と始めましたが、段々と増えて今では30人ほどになりました」と話すのは、「伊達東仮設住宅みんなでやろうラジオ体操友の会」（以下、友の会）代表の上田哲夫さん（70歳）。飯館村では元々の地区ごとにまとまった避難ができず、伊達東仮設住宅も草野地区・前田地区を中心とした様々な地区からの集まりです。ここに来て初めて顔を合わせた方々が多かったものの、上田さんたちの取り組みに参加したいと自主的に集まりだし、毎朝の日課として定着していきました。

様々な工夫で 住民どうしの交流の場

友の会で行う体操は非常にユニークです。当初はラジオ体操が基本でしたが、運動指導に訪れた専門家の協力で「三百六十五歩のマーチ」に乗せたオリジナルの体操が新たに創られ、現在はこの2つに毎日取り組んでいます。また、村の老人クラブ連合会からの助成を受けて年に一度イベントを開き、早起きして体操に取り組んだ参加者に景品を贈呈して大変喜ばれています。こうした工夫を凝ら



毎朝6時30分から7時まで元氣よく体操に励んでいます。

した様々な取り組みが継続につながり、日々のコミュニケーション作りにも一役買っているといえます。

「こつこつと続けていきたい

避難した若い人々は特に民間アパート等のいわゆる借上げ住宅などへの入居が多く、仮設住宅では高齢者世帯が多いという傾向があります。友の会の平均年齢も70歳を超えますが、メンバーは1日のスタートとなる毎朝の時間を楽しみにしており、中には毎朝椅子を準備して自分の体調に合わせて取り組んでいるメンバーもいるといいます。

仮設住宅での避難生活という特殊な環境の中、友の会の活動は、日々の生活を元気で健康に過ごしていくための大きな励みになっています。「これからもこつこつと毎日続けていきたい」と、上田さんは今後の目標を話してくれました。



木村悦子さん
（70歳） 福島市

活動内容

○福島市女性教育指導員（平成17年〜23年）
○吉井田学習センター運営審議委員（平成21年〜）
○吉井田歴史愛好会（平成8年発足）副会長
○吉井田コーラス教室（平成17年発足）会長

社会活動で地域に恩返しを

木村さんは福島市吉井田地区で生まれ育ちましたが、現役時代は小学校教員を務め、長年にわたり地元を離れた場所で教鞭をとってきました。教職一筋だった木村さんの大きな転機となったのは、自身の母親の介護。当時は定年間近でしたが、退職して地元に戻り懸命に介護を続ける中で、多くの福祉関係者や高齢者など様々な人々との出会いがありました。それがこれまで知らなかった世界とつながって、「生活する地域のことをもっと知り、恩返しをしていきたい」と様々な活動に携わることとなり、現在まで積極的に続けています。

人とのつながりを大切に、 幅広い活動にまい進

木村さんは、常に社会との関わりや社会貢献を念頭におき、人とのつ

な が り を 大 切 に し て い ま す。

吉井田歴史愛好会では、吉井田地区をはじめ福島県内外にも出向き、歴史の学習や研究を行っています。副会長の木村さんは、会報の作成や地域の文化祭への展示物作成などに中心となっており、活動を盛り上げています。特に地元の歴史を研究するときは、先輩である地域の高齢者の話を熱心に伺い、「勉強させていただくことが何よりもうれしい」と話します。

3期6年を勤めた福島市女性教育指導員では、「吉井田女性スクール」の指導者として「衣のもったいない学習」を推進し、いらない傘や風呂敷、帯などでエコバッグや草履、吊るし雛の作成を指導。子育て支援の環境として外国に住む子ども達に作品を贈り大変喜ばれ、国際交流にも一役買いました。

さらに平成17年には、歌に取り組む団体がなかった吉井田地区に「吉井



傘で作ったエコバッグと不要な衣類で作った草履。

田コーラス教室」を設立。定期的に楽しく練習に励むとともに、毎年のイベントでは郷土ゆかりの音楽家の功績を学ぶ集いを開き、地区内外から多くの参加者を動員しています。

これからもよき出合いを

前述した活動の他にも様々なことに興味があり、水墨画や習字、講演会の聴講や遠くへの旅行も好きだという木村さん。これまでの人生で「人は皆、師である」と強く感じ、たくさんのおき出合いを重ね、多くのことを学んできたといいます。そして「これからもやりたいことがいっぱいある」として、健康に気をつけながらよき出合いをして学び、精一杯心を込めて自分のできることをやっていきたいと今後の目標を語ってくれました。

高齢者総合相談センターからのお知らせ

平成26年 1月・2月の相談日のお知らせ

相談種別	相談員	相談日		時間
		平成26年 1月	2月	
専門相談	年金・保険	社会保険労務士	月 6日	3日
	法 律	弁護士	火 7日・14日・21日	4日・18日・25日
	税 金	税理士	水 8日	5日
一般相談	センター相談員	月曜日～金曜日 ※祝祭日は休み		午前9時～午後5時

相談は**無料**です。来所、電話、手紙、メールでどなたでもご相談ください。

相談・
予約先

県社協 いきいき長寿課 高齢者総合相談センター 〒960-8141 福島市渡利字七社宮111 (福島県総合社会福祉センター3階)
TEL (024) 524-2225 メール choju@fukushimakenshakyō.or.jp

認知症コールセンターからのお知らせ

電話相談	月曜日～金曜日 午前10時～午後4時
平成26年 1月・2月 の面接相談	1月9日(木)・24日(金) 2月13日(木)・28日(金)
	午後1時～午後4時 ※要予約

相談・予約先

県社協 いきいき長寿課
認知症コールセンター
TEL (024) 522-1122

相談は**無料**です。どなたでもご相談ください。※祝祭日は休み