



下南自治会で介護予防教室

3月5日、下南自治会の天兼ふれあいセンターで開催された「介護予防教室」にお邪魔しました。この教室は、岩国市地域包括支援センターのサポートのもと、地元の有志が中心となり、今年1月初めから3月終わりまで週1回のペースで開催されました。

教室が始まると、まずは体操です。DVDを見ながら、参加者全員で体を動かします。「軽い運動だろう」と気軽な気持ちで私も参加しましたが、これが思いのほかしっかりとした運動で、気がつけば汗をかいていました。

体操のあとは、テーブルを囲んでティータイム。お茶とお菓子を前に、あちらこちらから笑い声が聞こえてきます。参加者の一人は「普段家にいると、なかなか笑うことがないんですよ。でもここに来て皆さんとおしゃべりすると自然と笑えるので、いいストレス発散になります」と話されていました。

一息ついたところで、次はレクリエーションのボウリング大会です。道具は社会福祉協議会から借りたもので、社協ではこのようなレク



リエーション用品を貸し出しており、そのおかげで毎回さまざまな遊びを取り入れることができるそうです。ピンが倒れるたびに歓声が上がり、会場はまるで小さなスポーツ大会のような盛り上がりでした。



運営に関わる方にお話を聞いたところ「このあたりも高齢の方が増えてきました。体を動かして健康を保ちながら、みんなで集まっておしゃべりできる場をつくりたいと思ったんです。包括支援センターのサポートが終わった後も、できるだけ続けていきたいですね。」と今後のプランを語っていただきました。

昨年、私が集落点検活動の一環で下南の自治会集會に参加したときに話し合われていた、「地元で何かできないだろうか」という思い。これが形となり、人が集まり、笑い声が広がる様子を見ることができ、とても嬉しく感じました。地元のつながりの大切さを改めて実感したひとときでした。



祖生ぜんざいサロンが3周年

3月13日、第33回「祖生ぜんざいサロン」が開かれました。2023年4月14日に第1回目が開催されてから、地域の皆さんに親しまれてきたこのサロンが、3周年を迎えます。

このサロンは、以前別西にお住まいで、現在は玖珂にお住まいの毛利ご夫妻が中心となって運営されています。会場は公民館隣の「ふれあいスポット祖生」で、毎月1回（8月は休み）開かれています。

サロンでは、毛利さんお手製の温かいぜんざいを味わいながら、参加者同士が和やかに交流します。また、毛利さんがギターで伴奏し、童謡などを皆で歌う時間もあり、会場はいつも和やかな雰囲気になります。私も集落支援員として、地区の有志の方々とお手伝いをさせていただいており、時にはギターの弾き語りでも参加させてもらうこともあります。

このサロンのもう一つの楽しみが、毎回お迎えするゲストの皆さんによる一芸披露です。これまでに、日本舞踊、自作の歌、小学生の合唱、歴史の講義、和太鼓、詩吟、カラオケ、オカリナなど、さまざまな発表が行われてきました。

ただ、祖生の方は比較的シャイな方が多いようで、毎回出演者を見つけるのが大変とのこと。もし、

ご自宅でひそかに歌や楽器などの練習をされている方がいらっしゃいましたら、このサロンを発表の場としてみてはいかがでしょうか。

主催者の毛利さんは、「この3年間は参加してくださる皆さんのおかげで続けることができました。これからも祖生の笑顔が集まる交差点のような場所になれるよう頑張りたいです」と話されていました。

私自身、立ち上げ当初からお手伝いをしてきた思い出のあるサロンです。地区の交流の場として、これからも末永く続いてほしいと願っています。

次回は4月10日(金)14時～15時、参加費は200円です。内容はまだ未定とのことですが、3周年の記念回ということで、特別な企画になるかもしれません。これまで参加されたことのない方も、この機会に一度足を運んでみてはいかがでしょうか。きっと楽しい時間になりますよ。



発行

祖生地区 集落支援員 國次稔治
周東総合支所 地域振興課 祖生出張所
TEL 0827(85)0001

祖生集落支援だよりは祖生出張所でも配布しています。
岩国市ホームページでもご覧いただけます。▶▶

