

東京宇城市会が発会!!



旧5町出身者が一堂に会した東京宇城市会の総会。会場は終始和やかなムードに包まれました



あいさつをする西村正次会長(左)と祝辞を述べる阿曾田清市長

懐かしさに時間も忘れ..

12月3日、東海大学校友会館(東京都千代田区霞が関)で、第1回東京宇城市会設立総会が盛大に開催されました。東京宇城市会(会員約1100人)は、関東在住の宇城市出身者でつくる市人会。松橋町出身者でつくっていた従来の「東京松橋会」会員をはじめ、三角、不知火、小川、豊野の各町出身者とその家族など222人が参加しました。西村正次会長(83歳・洋画家)のあいさつの後、平成17年度の事業計画案および予算案、役員選任について承認しました。

抽選会を実施。抽選番号が読み上げられるたびに拍手と歓声がわき、うたげは最高潮に達しました。

また、会場の一角には宇城市観光物産協会による宇城市特産品展示販売コーナーを設置。デコボンやメロン、コチヨウランにシクラメン、みそしょうゆ、辛子レンコンといった特産品が飛ぶように売れました。

参加者たちは時間が経つのも忘れ、懐かしい故郷の話に花を咲かせ、あつという間の3時間半。万歳三唱で閉会し、懐かしさと名残惜しさを胸に、来年の再会を誓いました。

今回、残念ながら参加できなかった会員の方も、来年はぜひお越しください。楽しいひとときになること、请稍候いですよ!

新規会員を募集!!

現在、東京宇城市会では新規会員を募集しています。宇城市と東京を結ぶきずなをより強くするため、関東在住の友人・知人・親戚などをご存じの方は、ぜひご紹介ください。

連絡先 宇城市役所商工観光課
☎32-1111 (内線268・269)
東京宇城市会事務局・吉村
☎047-351-2059

参加者に大好評だった特産品展示販売コーナー



市民レポーターだより

ボデイートーク健康教室 古賀結美子

松橋保健福祉センターでは、月1~2回、「ボデイートーク健康教室」が開かれています。ボデイートークとは、文字通り「身体がおしゃべりする」という意味です。温かい息や温かい手で、身体を温めてほぐすことで、神経や血液の通りが良くなります。そのことで自分自身が持っている「自然治癒力」を活性化していくものです。

私が訪問した日(11月18日)は、保健師の指導の下、リーダー養成講座を修了したボランティアの方々と一緒に、参加者25人が広いフロアにあおむけに寝て身体をほぐしていました。この身体ほぐしには「我慢・抵抗のしこりほぐし」「寝二ヨロ」「虎の背ゆらし」など面白い名前が付いていて、それをイメージしながら身体



優しさを温かさを感じることが出来る二人ほぐし

を動かします。

まずは「二人ほぐし」から始まって、ペアを組んでお互いの身体をほぐす「二人ほぐし」に移ります。「二人ほぐし」は、一人ではできない優しさや温かさを感じ「気持ちいいなあ」という身体の声が聞きます。

ボデイートークの3要素は「手のぬくもり」「温かい息」「手のぬくもり」

「はずむ命」ですが、私も体験してみました。背中がそうつと手を当ててもらっただけで温泉に浸かったような気分。これは不思議な感覚でした。

参加者の一人Aさん(74歳)は、「年に4~5回は体調不良で病院に行っていたのが、気付いたら全く病院に行かなくなりました。それから、ここに来ると心の中のモヤモヤしたストレスがスーッと流れていくのを感じます。今では近所の人たちにもボデイートークをさせていただいて喜ばれています」と話してくださいました。

このほど、宇城市では「健康立市」を掲げられました。高齢社会にあつて介護予防に向けてさまざまな健康づくりへの取り組みがなされています。この「ボデイートーク健康教室」もその中の一つ、重要な役割を担っていると思います。

三角町で平成16年1月にスタートした「高齢者筋力向上トレーニング事業」(パワーリハビリテーション)も11月で第6期目が終了しました。1組が3カ月実施し、週2回のトレーニングを行います。パワーリハは、6種類のトレーニングマシンを使い、年齢を重ねるごとに使わなくなってきた筋肉を再び呼び覚まし、本来の体の動きを取り戻すためのトレーニングです。介護予防の新しい取り組みとして注目され、三角町でも大きな成果を上げています。

この事業で重要な役割を果たしているのが、ボランティアの存在です。現在30人ほどの登録があり、毎回10人ほどが交代で参加者の指導に当たっています。事業の立ち上げ当初から携わっている理学療法士の吉井豊さんによると、回を重ねるごとにボランティアの方々レベルも向上して



個々の体力に応じてトレーニングを行う高齢者たち

パワーリハで高齢者が元気

矢澤 敏恵

きているとのことでした。

パワーリハを行う一番の目的は「高齢者が元気になること」だといわれています。会場に足を踏み入れると、参加者の楽しそうな笑顔と驚くほど元気な姿を目にすることが出来ます。参加される多くの皆さんが「ここに来ると元気になる」と言われるように、見ている私にもパワーが伝わって来るようでした。