



岩崎隊員

新規着任のごあいさつ



岩崎和也プロフィール

年齢：26歳
出身：三重県鈴鹿市

経歴
三重県の美術高校から理学療法士の養成校に入り
新卒で愛知県の病院に約4年勤務。
その後、企業の健康を支援する企業に約1年在籍してから
12月に奈良市東部地域おこし協力隊に着任。

皆さまはじめまして。12月から奈良市東部地域おこし協力隊として活動しています、岩崎和也（いわさき かずや）と申します。これまで、理学療法士という仕事をしており、「からだ」と「こころ」の両方の元気を守ることを大切にしてきました。

最初の職場は、けがや病気で入院している方が多い病院でした。手術をしたあとや、心臓・肺・腎臓の病気がある方、腰や膝、肩の痛みで困っている方など、さまざまな人のリハビリを担当しました。とくに腰痛や肩こりが得意分野で、「どんな動きが負担になるか」「どんな体操なら自宅でも続けやすいか」などを、その人の生活に合わせて一緒に考えてきました。

その後は、会社で働く人を支える仕事に就きました。会社の中の「保健室」のような立場で、体調が悪い方の相談を聞いたり、お医者さんへの受診をお勧めしたり、心の不調で悩んでいる方とじっくり話をしたりしてきました。また、紙でたくさん保管されていた資料をパソコンで管理できるようにするなど、働く人の健康を守る仕組みづくりに関わってきました。

地域おこし協力隊に応募した一番の理由は、「誰もが健康を理由に夢をあきらめなくてよい社会にしたい」という思いです。私自身、祖父母が大好きで、病院ではご家族とお別れの場面に何度も立ち会ってきました。そのたびに、「もう少し早く体の変化に気づいて、相談できていたら、結果は違ったかもしれない」と感じる事が多くありました。だからこそ、病院に来る前の段階で、地域の中でできる予防や相談の場を増やしたいと考えるようになりました。

私が大事にしたいのは、「専門家が一方的に教える場」ではなく、「地域のみなさんが主役の場」をつくることです。たとえば、簡単な体操やストレッチを覚えていただき、それを近所の方や家族同士で伝え合ってもらおう。買い物や畑仕事、掃除など、ふだんの暮らしの動きを少し工夫するだけで、転びにくくなったり、腰の負担を減らせたりします。そうした「ちょっとしたコツ」をわかりやすくお伝えし、「自分でもできそうだな」と思ってもらえるような関わり方を目指します。

これから、公民館などを会場に、「転びにくい体づくり」や「腰や膝が痛くなりにくい体の使い方」をテーマにした健康教室や体操を行っていききたいと思います。また、血圧や体力測定の結果の見方をいっしょに確認し、「自分の今の状態を知るところ」からお手伝いしたいと考えています。ゆくゆくは、高齢の方だけでなく、働いている世代や子どもたちにも関わり、「この地域でずっと元気に暮らせる人」を増やしていくことが目標です。

「病院へ行くほどではないけれど少し気になる」「どんな体操をしたらいいのかわからない」といった相談も大歓迎です。からだのこと、こころのこと、仕事や暮らしのことを、まずは気軽に話してもらえ存在になればうれしいです。困ったときだけでなく、うれしい変化があったときにも「ちょっと聞いてほしい」と思ってもらえるような、身近な相談相手を目指します。

これから東部地域のみなさんとお会いできるのを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。

講座の開催や健康相談など、お気軽に東部出張所
協力隊事務所（0742-93-0178）までご連絡ください。

森川隊員

活動のご報告

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願致します。

新年ということで、私の記憶にある温かい思い出について書きたいと思います。

それは、先の見えない不安を感じていた時にアメリカ人の友人がかけてくれた言葉です。彼は、私にこう言いました。

“Imagine a candle in your heart. Feel the warmth of its flame. Cherish it so that the flame does not go out. Keep the candle lit forever and ever.”

(心の中にろうそくを思い浮かべるんだ。その炎の暖かさを感じて。炎が消えないように大切に。いつまでもいつまでもろうそくに炎を灯し続けて)

この言葉を聞いたとき、本当に心がほんわり温かくなったのです。それ以来、気持ちが沈んだ時は心の中にろうそくを思い浮かべています。ほんの少しの優しさ、温かさ、思いやり、慰めには救われるのではないかと思います。

さて、11月に興東公民館、12月に柳生公民館で実施した「海外旅行で使える英会話講座」。入国審査や、ホテルのチェックイン、レストランでの注文等の表現をご紹介しました。

興東公民館では私の準備した英会話より、もっと楽しい会話を参加者の方がしてくださり笑いに包まれた1時間でした。

柳生公民館では、単語の発音を一生懸命書き取る方など、皆様の真剣な姿に身の引き締まる思いでした。

今年も引き続き、各公民館で英会話講座を開催します。内容は旅行だけでなく、実生活に関することまで広げたいと考えています。英語を話してみたい方、是非ご参加下さい。



興東公民館の様子



柳生公民館の様子

1月の活動予定

岩崎隊員

- ・公民館での健康づくり教室の実施検討
- ・地域の方への挨拶まわり
- ・地域の取材
- ・自分ごと化会議の準備・参加

森川隊員

「日常生活で使える英会話」

日時: 1月9日、23日（金）

10:00-11:00

場所: 柳生公民館

(奈良市柳生町340)

「海外旅行で使える英会話」

日時: 1月28日（水）

10:00-11:00

場所: 田原公民館

(奈良市茗荷町1078-1)

※その他、自分ごと化会議の準備・参加 など