



岩崎隊員

12月の活動報告とこれからの思い



手力男-朝市-



一刀石

皆さまこんにちは。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る岩崎和也（いわさき かずや）と申します。理学療法士として、からだところの元気を守るしごとをしてきました。

着任1か月目の12月は、まず東部地域のようなことを大事にして動きました。「Tobu高原マルシェ」では、会場の準備や片づけを手伝い、お客さんへの健康の情報をお伝えし、会計を待っているあいだにその場でできる簡単な体操も行いました。買い物にいられた方が、ついでに体を動かして笑顔になってくださるのが印象に残りました。

また、狭川地区の手力男-朝市-への取材、公民館や地域包括ケアセンターへのあいさつ回りを含め、東部全体のようすを見て回ることも行いました。どこに行っても、皆さんは笑顔で迎えてくださり、お茶やお菓子まで用意してくださり、人のあたたかさを強く感じました。「この地域の力になりたい」という気持ちが、日ごとに大きくなっています。

私が目指したいのは、健康教室で知識を増やしてもらうだけでなく、皆さんが自分で体の変化に気づき、「少しおかしいな」と思ったら早めに相談したり、病院を受診したりできるようになることです。食事や運動のしかたを見直し、自分たちで元気を守る力をつけてもらうことが、いちばんの願いです。そのために、わかりやすい言葉で健康の話をし、家でも続けやすい運動をお伝えしていきます。

今後は、公民館などを会場に、たとえば「若くなる姿勢教室」や「百才まで自分の足腰で歩ける体づくり」などの教室を開くことも考えています。転びにくい歩き方や、腰や膝に負担をかけにくい体の動かし方、毎日のくらしの中で続けられる運動など、どのような内容がよいかは、地域の皆さんと相談しながら決めていきたいと思っています。

この三年間で、「誰に・何を・どのように届けるのか」という目標も整理しているところです。各地区の集まりや公民館の行事、自治会での会合などで、「体操してほしい」「健康の話を聞いてみたい」といった声がありましたら、どうぞ気軽にお声をかけてください。

一人ひとりが、自分の体を大事にしながら、長く自分の足で歩き、家での生活を続けていけるように、皆さんと一緒に考え、支えていきたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。

柳生公民館で講座を開催します

立ち上がりテスト等で現在の「足腰の能力」を測定し、将来にむけての、健康維持のコツや、今の足腰の状態を知っていただけます。皆さまと楽しく交流しながら、元気に動ける体づくりについてお話できる講座にしたいと考えています。お気軽にご参加ください！

100年自分の足で歩きたい！
足腰の筋力測定会

内容

体力測定を行います。足腰の能力・状態がわかります。

- ①立ち上がりテスト
10cm～40cmの台から立ち上がりを行います
- ②ステップテスト
歩幅を測定します

測定終了後、健康維持のための体操と食事の工夫をまとめたレポートをお渡しします。

持ち物 動きやすい上靴・服、飲み物、タオル

日時：2/17(火) 14:00-15:30
場所：柳生公民館（柳生町340）
申し込み：不要

森川隊員

活動のご報告



三番叟

昨年大晦日からお正月にかけて、息子たちと以前住んでいた岩手県花巻市を訪問しました。新幹線を降り立った瞬間に感じる雪国のピンと張り詰める寒さ、降り積もった雪をギュッギュッと踏みしめる感触。懐かしい記憶が甦りました。

今回の目的は花巻市の郷土芸能の一つである神楽を見ることでした。中でも500年以上の歴史を持つ早池峰神楽（はやちねがくら）の舞初（新年になって初めての舞い）を見るため、市内から車で1時間の早池峰山神社まで足を延ばしました。

神楽の舞には様々なものがあり、翁舞や、躍動感ある三番叟（さんばそう）、激しい荒舞など、見ごたえのある舞には観客から拍手が送られます。神楽では面をつけると神になります。私は神と人間が一体になることや、身体・命の根源に響く音にいつも魅了されています。

神楽を見た後は、神社で初詣をしました。静寂の中での祈りは心地良く、心が透き通ったようでした。

さて、新年最初の英語講座は1月9日に柳生公民館で行いました。

この日のテーマは自己紹介。名前、出身地、職業、趣味の表現を練習した後、カーペンターズの名曲「イエスタデイ・ワンス・モア」を聞きました。参加者の中には様々な職業、またバックグラウンドの方々にお越し頂きました。誠に有難うございます。柳生公民館の英語講座は毎月第2、4金曜日（10～11時）に開催致します。

また、2月は興東公民館でも講座を開催します（右記）。前回の旅行英会話から、今回は日常生活を英語で表現する内容です。

「英語は苦手」という方も是非お越しください。皆さまに楽しい時間を過ごしていただけるよう、私も精一杯努めたいと思います。

その他2月の活動予定

岩崎隊員

見た目が若くなる姿勢体操サロン

田原公民館開催
日時：2/19(木)、26(木)、3/5(木) 10:30-12:00
場所：田原公民館（茗荷町1078番地の1）

森川隊員

「日常生活で使える英会話」

柳生公民館開催
日時：2/13(金)、27(金) 10:00-11:00
場所：柳生公民館（柳生町340）



早池峰神社にて長男

日常生活で使える
英会話講座

興東公民館で、英会話講座を開催します。
今回のテーマは「日常生活」。日々の生活が英語で表現できるようになると英会話はより楽しくなります。
英語を話してみたい方、英会話に関心のある方はぜひご参加ください。

テーマ：日常生活を英語で表現しましょう
日時：2/25(水) 10:00-11:00
場所：興東公民館（大柳生町3633）

ご参加ご希望の方はこちらまで

東部出張所 地域おこし協力隊事務所 森川
TEL：93-0178 平日9時～17時