

市民の声

江田島市に寄せる思いや伝えたいこと

＝市民の声募集中＝

《問い合わせ先》議会広報特別委員会
☎42-6310

今回はいきいき百歳体操参加者の皆さんに
市民の声をお願いしました。

仲間に会いに出かけよう百歳体操

～水曜日は元気スイッチの日～

正井 敏江

「みなさん、おはようございます。」
「今日は、〇〇さんが来とるね。よかった！」
矢ノ浦ふれあいサロンでは、「いきいき百歳体操」を取り入れて6年目を迎えます。

最高齢90歳をトップに約20人が毎週水曜日、9時半から11時半までの2時間を共に過ごしています。

百歳体操後のふれあいサロンでは、学習会、茶話会や食事会、移動図書館による本の貸出し、誕生会などを行っています。特に毎月の誕生会では、思い出の風景、レシビ、歌などを語り合い、話題が広がります。

また、コロナワクチンの予約のとり方、災害時の避難場所、オレオレ詐欺への対応などその時々に応じた情報を交換して、みんなで共有しています。

「一人暮らしじゃ、話をするのがないんよ。」
「笑うこともないんよ。」
「朝から晩まで一日中、誰も来ん日もあるんよ。」
「体操がある日は、みんなに会えるし、笑うこともいっぱいあるし、楽しいよ。」と話されます。

改めて、「百歳体操」のある毎週水曜日の意義を感じています。年度末の3月には、5周年を祝い、お弁当をとりみんなで昼食会をしました。

次は、6周年をめざし、健康でいることに感謝しながら歩んでいきます。

終わりに、いきいき百歳体操「矢ノ浦ふれあいサロン」のみんなのモットーを紹介します。

「人生の嵐を乗り越えてこの地に落ち着くことになった私たちです。一人暮らしの人も多くなっています。個人個人を大切にしながらも新しいファミリーとなって、健康長寿を目指して、明るく、楽しく、共に歩みましょう。」

水曜日は、「元気スイッチ」を入ねおします。



▲矢ノ浦ふれあいサロン（令和3年3月撮影）

アブレッツェンにいきいきと楽しむ

沖田 昭子

五人の子供達は手元を離れ家庭を築き、親としての役目を果たした時、私達夫婦に第二の人生が与えられた。これからはどう生きていくか、模索しているうちに後期高齢者のレットルが貼られ、いよいよ人生の最終章。最後のページは故郷でと迷わず五十年ぶりに能美に帰って来た。穏やかな海面を渡る風の心地良さ。緑の山々、思い出の詰まった古い実家は便利さはなくても優しく見守ってくれる。春は露のとうやワラビなど山菜採り。大潮になると夜の食卓は浜辺で拾って来た貝汁が匂う。つぶは昔からおやつだったり、ビールのお伴だ。庭先のプランターで育つ野菜たち。又ご近所から頂く野菜で我が家の食卓は栄養豊富。今はコロナで休止中だけど百歳体操に参加して、高齢者には程良い体力維持。集まる人達は懐かしい顔ぶれ。情報交換という楽しいおしゃべり。体調管理は近所の医院で。昔の小さな男の子は今立派な医師となられ私達の命を守って下さる。Uターンして良かった!!こんなに穏やかな暮らしがあったんだ！優しく迎え入れて貰える能美島。故郷を離れて年を重ねた人達や都会の暮らしにちよつと疲れてきた人達、能美へ帰って来ませんか？高齢化を負のイメージで括らないで、高齢者が楽しく元気に暮らす島「江田島市」。

そして、それを支える若い力を育てよう。例えば、福祉関係の大学等の誘致。又時代はテレワークという新しい働き方に変わりつつある。ただ広島への交通手段が船のみという不便さ。料金も高く住民の負担は大い。広島への橋が架かったらなあ

江田島市が働く町と共にベッドタウンとして、安らぎの地になれば、と思う。これからの日本を背負って生きる若者達と、怒涛の時代を生きてきた人生の達人たちの融合の地として、この江田島市が輝いて存在することを心から願っています。



▲ききょうの会（令和元年10月撮影）

いきいき百歳体操に参加して

久保河内 フサ子

私が、百歳体操に参加するきっかけは、行政からの声かけが最初でした。

百歳体操というものが、どんなものなのかわからず、とりあえず参加してみようと軽い気持ちでした。

体操自体はそんなに難しいものではなく、誰でも安全・簡単に出来ます。

それでも一人だと長続きしませんが、ご近所の方々と一緒にお喋りしながらの体操は、とても楽しいものです。

「体操」で「体」の、「お喋り」で「こころ」の健康が維持出来るのだと実感します。

定期的に百歳体操に参加することで、生活のリズムが取れますし、地域でのコミュニケーションも活性化していると思います。

百歳まで元気に動けるよう、これからも続けていきたいと思えます。



▲あじさい会（令和3年7月撮影）

いきいき百歳体操の魅力

浜松 登志美

私は、いきいき百歳体操を耳にした時、正直お年寄りがしている体操なんだと思ひ込み興味もありませんでした。

ある日、近所の方から「家にいると嫁さんが、お母さん家にじっとしていると足から身体が弱ってきますよ。少し外に出るようになられたらどうですか。地域で無理せず体力がつく体操があるから知ってる人に聞いてみたら。」と言われた。」と相談があり、それがきっかけで始めました。

身体を動かすことは良いことなので、近所の方に提案すると、歳をとると遠出もできず暇だからと賛成してくれ、少人数ですが始めました。

最初は遠慮気味な所もありましたが、回を重ねるにつれ「声を出しながらした方が誤嚥性肺炎の予防になるそうよ」「背もたれに頼ってでは効果が出ないよ」と、お互い気付きを掛け合うようになりました。

続ける内に「この体操はいいね。足のぐらつきが減ったんよ」とか「医者に行くけど検査結果が良く体調がいいんよ」と嬉しい声を再々聞くように成りました。今は、ここに来るのが唯一の楽しみとすることで週2回しています。体操後のお茶会も楽しみの一つで、料理・植物・健康などの話を出し合い、老化を防ぐ食べ物から血圧のメカニズムとリスクについてなど学んだり、認知予防の遊びを取り入れ盛り沢山で毎回笑い声が絶えません。「またね」「怪我せんようにね」が合言葉です。

私は、この体操を通して継続することの大切さと地域の人と触れ合う事により一層の絆が築けたように思えます。

これからストレスもなく心身共に明るく元気で、体力に自信が持てるようになり「いきいき百歳体操」を一日も長く続け明るい老後を過ごして行きたいと思えます。



▲なごやかすみれ会（令和3年2月撮影）