

カラフル 地域でつながる色々な人

「あなたのイメージカラーは何色ですか？」

色はその人を表す、いわば個性の一つです。「小さい頃は赤が好きだったけど、今は青が好きかな」「今は気分がおだやかで青がいいけど、怒っていた昨日は赤だった」など十人十色。その時の感性によっても思う色は違うはず。

例えば、赤・青・黄色。単体では一色のままですが、赤と青が合わさると紫ができ、同じ紫でも赤寄りの紫、青寄りの紫とできる色の種類は無限に広がります。さらに黄も青や赤と合わさると緑、オレンジと色の種類がより増え、豊富になります。

人も同じように、色々な年代のたくさんの方々が交わり、つながることで活動の幅は増え、地域は豊かに彩られています。

ここからは、各公民館を拠点とする多彩な活動を紹介します。

ウォーキング × 防犯



南公民館を拠点に活動する『南福祉協議会』では、桜再生事業に取り組んでいます。今後の地域の再生や地域コミュニティの活性化に向け意見交換をしたところ、月に1回、通学路、夜道、空き家確認などテーマを決めて歩く「月いちウォーキング」を発案。まずはウォーキングが楽しくなるよう計5回の講座を行うことが決まりました。講座

では自分の歩幅を知ることから始まり、インターバル歩やポールを使って歩くノルディックウォークを実践。歩く姿勢の改善や自分の体力の向上を目指しました。

ウォーキングを通じてつながった南舞鶴地域の皆さん。まずは防犯を兼ねて、小学校の下の校時間である15時〜16時に歩く予定です。

▲登り坂にチャレンジ

◀おしゃべりも楽しみながらウォーキング

▶ウォーキングアップとクールダウンは怠らずに



Interview

スポーツで地域を明るく

地域の皆さんからウォーキングを学びたいという依頼を受けて指導しました。地域の皆さんは優しく話しやすいので、こちらでも楽しく指導ができました。この取り組みは、私たちの所属する「統合型地域スポーツクラブ」の、地域の皆さんが身近なところでスポーツに親しむという考えにも合致する事業で、ウォーキングをきっかけに公民館に集まり、友達が増え、歩くことの楽しさ、大切さを学ぶお手伝いができ、うれしいです。良い先例として他の地域にも広まってほしいですね。

舞鶴ちゃったスポーツクラブ
天野美絵さん(左) 森志乃ぶさん(右)



Interview

児童を楽しく見守りたい

料理教室などたくさんの講座に参加し、健康を意識して始まったのがこのウォーキングでした。「いつも歩いているしな」と思いつつ参加してみると意外としっかり歩けていないことなど発見があり、少しずつ良い姿勢で歩けるようになりました。続けるうちに最初は顔見知り程度だった人も終わるころには友達に。ウォーキングのことを身近な人にも話して登下校時間に楽しく健康に歩けたらと思います。

倉梯小で見守り隊を務める
田中妙子さん



料理 × 健康



▲笑顔がこぼれる井戸端会議



▲前日仕込んだ具材を投入



▲体に優しく温まる減塩鍋

「大切な人、身近な人に長生きしてほしい」。特定検診の結果などから大浦地区では血圧の高い人が多いことを知り『減塩レシピ』を考案。地元の野菜や魚をおいしく食べて健康になってほしいと奮闘するのは『大浦女性の会』の皆さんです。現在は8人の世話役が中心となり、料理、茶道、手芸などたくさんの教室を開催し、大浦会館を中心に活動するグループです。10月27日に行われた大浦ふれあいサンデーでは、田井地区でとれたコンニャク芋から作ったこんにゃくなど、地元の野菜を使ったつみれ汁『減塩鍋』を振る舞いました。来

てくれた皆さんと談話し、帰り際にはお互いが笑顔に。女性の会の皆さんは「大浦はたくさん地区がありますが、通う学校は一つということもありPTAなどで関わってきたので、久しぶり、元気にしてた？」などお互いに知っている人が多いように思います。知っている人だと話しやすく、笑顔も多くなるのかもしれないねと話していました。