

## 小信中島連区

## 地域づくり協議会だより

\* 発行者 小信中島連区地域づくり協議会広報広聴部会

## 年の瀬ウォーキング&amp;餅つき大会 開催される!

12月16日(日)公民館魅力ある地域づくり部主催で年末恒例の「年の瀬ウォーキング&餅つき大会」が堤治神社・木曾川河川敷で行なわれました。たいへん暖かな絶好のウォーキング日和になり、ベビーカーの赤ちゃん、小中学生、壮年、高年の老若男女でなんと720名余の参加がありました。

スタート地点の堤治神社から木曾川河川敷の4Kmコースと6Kmコースから、それぞれが体力に合わせて元気よく完歩しました。その後、中学生ボランティアさんなどの協力を得て、つきたての餅、豚汁、焼きそばが振舞われ地域の皆さんが大いに楽しまれました。

今回で第5回となりましたが、これまでずっとこのイベントに携わってこられました担当責任者の方から今までの苦勞とさらなる飛躍への寄稿文をいただきましたので下記に紹介いたします。

## 年の瀬ウォーキング

「来年も、またその次も」

公民館魅力ある地域づくり部  
部長 伊藤 孝男

その1 平成20年8月小信中島公民館が発足し、併せて魅力ある地域づくり部の立ち上げ。スタッフ5名(女性1名)で全員面識なし。資金極わずか。希望持てず、不安大。年内に一つだけイベント要請あり。5名の即席の知恵はウォーキング。

その2 基本プランの作成。①団体毎に動員はかけず、自発的参加者を募る。②小学生、保育園児に呼びかけて、若い保護者層の参加を募る。③豚汁・ぜんざいを振舞う。老人会女性部に応援依頼。④参加者全員にインスタントラーメンを配布。

その3 未来の小信中島を担う中学生にボランティアを要請。尾西第三中学生32名の参加。今日に至る(平成24年度45名)。調理・受付・餅つき・ウォーキングにも参加。若者が一緒に歩くことがみんなに元気を与える。

その4 開催時期を雨が連続しない12月に決定。寒風の中を歩くことに意味があり。中学生が参加しやすい時期。命名「年の瀬ウォーキング」。

その5 4回目(平成23年度)より、ラーメン配布を止め、餅つき(15臼)を実施。この年より小学生の参加者激増、従来20名以下だったのが100名を越す。交通整理におまわりさん協力、大変助かる。

その6 5回目(平成24年度)小中学生に餅つき体験をさせることで、地域の教育力を発揮。南二子供会・ボーイスカウトも参加。保護者は焼きそば作りボランティア。我が子の前で杵をつくお父さんも。新コース木曾川河川敷。

その7 参加者の推移。第1回357名。第2回247名。第3回484名。第4回600名。第5回(今年度)720名。

その8 老・壮・成・少年・幼児が集うひととき。今年もベビーカー7台。これからも、この地域の年末恒例行事として皆さんと共に「年の瀬ウォーキング」をりっぱに育てていきたいと思ひます。



## 趣味クラブの紹介

高齢者の生きがいと健康づくり推進協議会が主管する「趣味クラブ」をご紹介します。  
平成24年度の登録クラブは、11クラブ(右表)です。  
今回はこのうちの3つのクラブを訪問しました。  
「趣味クラブ」とは、20名以上のグループで、おおむね65歳以上の高齢者が半数以上で、1回につき1時間30分以上で年7回以上の活動をするものです。  
毎年、5月末頃に募集があります。

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. パークゴルフ         | 7. 小信活花クラブ |
| 2. 手芸クラブ          | 8. このぶ盆踊り  |
| 3. 健やか体操          | 9. 民謡      |
| 4. 健康太極拳          | 10. はつらつヨガ |
| 5. 書道             | 11. 気功教室   |
| 6. フォークダンスチェリーズ小信 |            |

### はつらつヨガ

12月18日(火)に訪問しました。  
メンバー:15名 活動:3~4回/月

1回2時間 場所:つどいの里 代表者:松本綾子  
訪問時は11名で、つどいの里2階の和室で先生の指導によってなごやかな雰囲気で行なわれていました。  
前半は、いわゆる準備体操的なヨガでしたが、約1時間皆さんといっしょにお付き合いしましたが、体の各部が伸ばされて気持ちのよいものでした。  
現在メンバーは女性ばかりですが、男性の入部も大歓迎とのことでした。



### 気功教室

12月19日(水)に訪問しました。  
メンバー:30名 活動:3回/月 1回1時間30分  
場所:つどいの里 代表者:奥村修吾  
訪問時は13名で、先生の指導によって、張りつめるほどの静寂の中で行なわれました。  
静かに、ゆっくりと体を動かしているのですが、思った以上に体が温まりました。  
気功は太極拳より500年以上前に生まれたと言われてい  
ます。精神統一をして、心を無にして行なわれますので  
心が静まるものです。  
入部者大歓迎!



### 健康太極拳

12月23日(日)に訪問しました。  
メンバー:40名 活動:3回/月

1回1時間30分 場所:つどいの里 代表者:則竹ヨシエ  
訪問時は25名で、先生の指導によって、気功と同じように静寂の中で静かに、ゆっくりとした動きで、結構下半身の筋肉を使いました。太極拳は気功と違い、武術的要素があって、相手(敵)に対して、押したり、引いたり、払ったりなどの形を持っています。  
メンバーの最高齢者は78歳だそうです。  
特に男性の入部を期待しています。

