



ワークショップなどを通して理解を深める

# にしあいづ物語講座PART2



群岡地区 佐藤 泰さん

町公民館では、1月20日に群岡地区、27日に尾野本地区の「にしあいづ物語講座PART2」を開催しました。座学での勉強会だった1回目の「にしあいづ物語講座」とは趣を変え、PART2ではフィールドワークやワークショップなどを通して「地域の宝」である各地域の歴史や文化財について理解を深めました。



▲会場となった西光寺の 住職・岩倉さん



▲屋敷人形芝居道具を使って 解説する土田愛唯さん

20日の群岡地区の講座は上野尻の西光寺で開催しました。住職の岩倉剛士さんから西光寺や西光寺にまつわる文化財についての話を聞いたほか、以前西会津小学校屋敷人形クラブに所属していた土田



▲地区内外から大勢の参加者が詰めかけました

愛唯さん（西会津中3年）からは、当時のクラブ活動や実際に屋敷人形芝居道具を使っただけの人形の動かし方などを聞きました。また、地元の歴史に詳しい佐藤泰さんから上野尻青年会や車峠に関する話を聞くなど、盛りだくさんの講座内容となりました。

講座の最後には、西光寺の中や国指定重要文化財である蒲生氏郷像のレプリカ、屋敷人形芝居道具の見学会が行われ、話に聞いたり写真で見たりしたことがあっても、実際に間近で見ることが少なかった参加者の皆さんにとって大変貴重な機会となりました。



▲楮の皮をたたいて和紙の材料を作ります

27日の尾野本地区の講座は西会津町林業研修センターで、かつて会津藩御用紙としても愛用されていた出ヶ原紙の歴史について学び、実際に和紙を漉くワークショップを行いました。

出ヶ原紙再生プロジェクトに携わり調査・研究を行っている滝澤徹也さんを講師に、紙の原料となる楮の皮を洗ってごみを取り、叩く作業から始めました。叩いて作った紙の材料から、かつて一般的に用いられていた小判サイズの



▲一枚一枚丁寧に漉いていきます ▲漉いた紙は丁寧に重ねます

紙を漉きました。それぞれの厚さや繊維の重なりが異なるため、和紙の表情は一つ一つ違い、自分だけの和紙が作れます。

本年度最後となる「にしあいづ物語講座」では、出ヶ原紙について、そして手漉き和紙の製法について学ぶことができる充実した時間となりました。

皆さんも、「にしあいづ物語講座」や「出前講座」などに参加して、町の魅力を再発見してみませんか。

いつまでも元気で健康に、自分らしく過ごすために

## 元気なうちから介護予防

介護予防とは、介護が必要な状態にならないように、運動などで身体機能の衰えを予防、回復する取り組みです。「元気だから、介護予防なんてまだまだ」と思っている人も多いかもしれません。しかし、いつまでも元気で健康に、自分らしく過ごすためには、高齢者となってからではなく、中高年のうちからの介護予防が大切です。

### 介護予防に大切な3つの習慣

- ① 活動的に暮らす
- ② 運動などで身体機能の保持・増進を図る
- ③ 病気やけがを予防する



健康支援係 伊藤孝子保健師長

### まずは体を動かす

毎日少しの時間でいいので、積極的に体を動かしましょう。運動は、筋肉や骨だけでなく、呼吸や心臓にも良い影響を与えます。脳や神経をより良い状態に保つことができるため、食事もおいしく感じられます。

### 一人よりも、誰かと一緒に

友人・知人などと一緒に取り組むことで、さらなる効果が



奥川元気クラブ（学習会）の様子

が期待できます。

奥川地区では、地区全体の65歳以上の方を対象に、奥川みらい交流館で「奥川元気クラブ」という介護予防活動を週1回開催しています。毎回の介護予防体操と、学習会・創作活動・ゲーム・レクリエーションなどの週替わりの活動、そして終了後にはお茶会があります。また、月1回、第2水曜日にはボランティアの人の協力のもと昼食会を実施

施しています。

現在の利用者は11人で、利用者の皆さんからは、「明日、元気クラブがあると、思うと体も心もシャキッとする」「週1回、仲間にあうのが楽しい」「いろいろなことができるから、家にばかりいるのは違うよ」などの声があり、みんなで集まって活動することの楽しさが伝わってきます。

また、開催にご協

力いただいている協力員の皆さんは、「利用者の方が楽しんで参加する様子に、自分たちも元気をもらっています」と話しており、利用者と一緒に活動することで協力員自身の介護予防にもつながっていることがわかりました。

介護予防は、身近な活動でいいのです。趣味のクラブ・老人クラブ活動・サロン・地区の行事への参加など、誰かと一緒に続けてみましょう。

## すばい！むし歯のない子



佐藤 結飛くん (徳沢) 伊藤 暖馬くん (西林東) 佐々木 奏太くん (森野) 井上 煌雅くん (森野) 西田 学斗くん (芝草) 鈴木 陽空くん (9町内2)

1月17日、3歳児6人を対象に健康診査を行った結果、むし歯がある子はいませんでした。