

イトヨ便り

【発行】大槌町地域支援員配置事業
〒028-1115 岩手県上閉伊郡大槌町上町1-6
TEL: 0193-41-2780
E-Mail: otsch.info@gmail.com

安渡 第2 仮設団地

「いつまでも元気でも元気で！」 「楽しく体操」巡回中

大槌町地域包括支援センター主催

◀「きく〜！」
セラバンドを使って体操中

7月13日午後1時30分より安渡第2仮設の談話室で「楽しく体操」が開催されました。これは、大槌町地域包括支援センターが主催し、(財)岩手県長寿社会振興財団の協力のもと開かれている体操教室です。この日は64歳から81歳

まで5名の方が参加されました。始める前に、体組成測定器で体重、体脂肪を測りま



さんのことを何十年も押さえ込んでから力が強いんだと笑いおきました。

うのがポイント。脂肪の燃焼にも良いそうです。最後に整理体操で終了。あまり激しい体操ではないですが、バランスよく体

の色んなところを使うので気持ちよかったという声が聞かれました。「お金で回らなかった首が楽しく体操のおかげで回るようになった」と冗談交じりに言う方や、「口だけでなく体も動かさないよね」や「家にもこもっているよいい」というご意見もありました。

体操後のお茶つきも好評

最初に歌を歌いながら手を動かします。これは認知症予防にもなるそうです。二つ目はストレッチ。柔軟性を高めると、怪我の予防につながります。三つ目は、「セラバンド」という特別なゴムを使った体操をします。有酸素運動なので、呼吸を止めずに行

体操終了後はお茶つきをしながら、簡単な勉強会があります。今回は季節がら、熱中症についてでした。気温28度以上、湿度70%以上になると熱中症になりやすいこと。特に高齢者は

暑さ寒さを感じにくくなっているため、より気をつけること。予防には水分を取ったり、エアコンなどを上手に使用して暑さを避けること等々。これら普段忘れがちな大変ためになるお話が

聞きました。楽しく体操は、最近被災地で問題視されている生活不活発病にも有効です。どなたでも参加できます(参加無料)、申込みも不要です。毎日各団地を回っているの、是非一度ご参加ください。

世界中に「ありがとう」と叫びたい

あの人にインタビュー

おおつちありがとう
ロッフェスティバル実行委員長
古舘王士 (ふるだて きみお) さん



(上)「やってっぺし」と熱く語る古舘王士さん(下)心の復興、拳が突きあがる

30組あまりが出演し、各会場、音が止むことなくこの町に響きわたりました。町内の高校生から

の復興も大事。本気でやればできるんだという姿を俺達の下の世代、子供達に見せていきたいです。

大切なたくさんの命と生活がなくなってしまうあの震災から、大槌町にもたくさんの温かい支援、ボランティアの方々が訪れ自分達を救ってくれました。それに対し、「もらいっぱなしじゃいけないんじゃないか、元気を取り戻した人から何かやっぺしよ」と思い始めました。まずは救ってくれた方々への「ありがとうだべ」と。そして自分達が辛い時悲しい時に心を支え続けてくれたロックンロールの音楽にのせ

当日の様子はどうでしたか？
当日、会場には町民をはじめ震災から今まで大槌に関わってくれた沢山の方々が来場しました。町内には3会場が組まれました。地元出身者やプロのミュージシャン、郷土芸能を含め

この町って「こうゆうフェスやりたい」って言えば「なあにそんなの」できるわけねえって簡単に返さ

「おおつちありがとう」をやるって思ってた理由は？

「ロックフェスティバル」をやるって決めました。

クッキー、保育園・幼稚園からもありがたうしおりが手作りで寄せられ、パンフレットと一緒に沢山の方