

作野地区社協だより

# あったか地域 さくくの

第244号

作野地区社会福祉協議会（作野福祉センター内）  
安城市篠目町ニタ又27番地1

2024. 8月号

でんわ 72-7570 ファックス 72-7571

発見！！



## 作野地区のキラリ人！！（連載第4回）

お住まいの地域で活動されている町内会役員、民生委員、ボランティアがどのような方なのか、みなさんご存じでしょうか？筆者は社会福祉協議会に入職し、地域活動に関わる中で、これらの方々の様々な思いをお聴きすることで、熱心に地域の課題解決に取り組まれていることを、初めて知りました。ぜひ地域の皆様にもこれらの方々の活躍をもっともっと知ってほしい！と思い、連載を開始しました「発見！！作野地区のキラリ人！！」。

第4回となる今回は、住吉町を中心に介護予防に繋がる様々な活動をされている、宮下晴美氏にインタビューをさせていただきました。



### ～キラリ人のプロフィール～

名 前：宮下 晴美氏  
ニックネーム：はるみちゃん、バルちゃん  
出身地：安城市住吉町  
趣味：体を動かすこと  
現在の活動：住吉町健康づくりの会  
キラキラ☆住吉で活動。  
愛知県健康づくりリーダー  
として体操講師活動。  
幸せな瞬間：参加者から「足が軽くな  
ったよ。ありがとう。」という  
声がもらえた時。

インタビューの内容は次ページから！！

皆さんが、元気になってくれるのが一番の楽しみです。

——現在、住吉町で活動されている内容を教えてください。

宮下氏：住吉町健康づくりの会、通称「キラキラ☆住吉」で毎月第2・第4水曜日に体操教室を開いて、そこでみなさんと体操をしています。“☆”を“ほし”としっかりと読みます。“きらきらほしすみよし”です。ほしも黒★でなく白☆です。皆さん省略しがちですが(笑)



↑ちなみに旗は黄色の☆が塗られています。

——月2回開催されて、そこで講師をされているんですね。

宮下氏：体力に不安のある人にも体を動かしてもらいたいと思い、第2水曜日は“ハッスルクラス”という立ちながらやり続ける体操、第4水曜日は“ゆったりクラス”という椅子に座りながらやる体操を実施しています。毎回平均20人くらい参加してくださっています。それ以外にも地域の運動会、作野地区社協主催のさくさくウォーキングなどへの事業協力もさせていただいています。

——どのようにしてキラキラ☆住吉ができたのでしょうか。

宮下氏：会として始まったのは平成27年からです。当時の町内会長が、「健康で長生き、人が支え合う町づくり」を進めていて、10年後も健康を推進する住吉町にしたいという想いで、市役所、社協、保健センターの支援を受けながら、勉強会や意見交換会を重ねた結果、平成28年より活動を開始しました。

——そのようなきっかけが今の活動に繋がっているんですね。今年で活動9年目になるかと思いますが、ここまで続けていられる理由はあるのでしょうか。

宮下氏：母に認知症の症状が出始めたころ、ご近所の方たちが良い距離感で母を見守り、声掛けをしてくださいました。その時に前会長の目指した「人が支え合う町づくり」の必要性を実感しました。地域の方に感謝の気持ちがあるので、参加者の方に声掛けをしたり、話を聞いたりしながらみなさんの応援団になれたらいいなあと思って活動をしています。

——参加者された方の反応はどうでしょうか？

宮下氏：参加者の方からは「ここに来ないと身体が動かなくなるから来ています。」「健康意識が高まる。」という声を頂けています。ありがたいですね。みなさんが教室に来て、元気になってくれることが今の一番の楽しみです。今は他町内でも体操の講師をしています。当時はこんな風になるとは思っていませんでしたけどね。



↑体操教室参加者に指導をする  
宮下氏

—他の場所でも活動されているんですね。

宮下氏：そうなんです。「キラキラ☆住吉」以外にも愛知県健康づくりリーダーという資格を持っているので他町内では健康づくりリーダーとして皆さんと体操をしています。ですが、やはり地元である住吉町を盛り上げたい気持ちはありますね。



↑7月には新しい試みで男性向けの講座も開催されました。

—これを読んでいる方に向けてメッセージはありますか。

宮下氏：一番思うことは現役世代の人が活躍できる地域にしていきたいと思っています。どんな人でも楽しめるイベントを考えていきたいです。個人的にはぜひ男性に来てほしいと思っています。これからも活動するのでチラシとか気にして見て下さい。

### —住吉町健康づくりの会 キラキラ☆住吉—

- ・日 時：毎月第2・第4水曜日  
10:00～11:30
- ・場 所：住吉町内会公民館 2階  
(住吉町6丁目6-6)
- ・参加費：無料
- ・持ち物：タオル、飲み物、室内シューズ
- ・問い合わせ：0566-97-1340 (住吉町内会事務所)



### 地域行事紹介コーナー

## ～二本木連合町内会にて春のふれあいサロンが開催されました～



▲弓作り体験



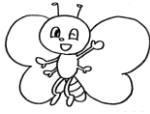

▲お手玉作り体験



▲綿あめ作り体験

6月9日(日)に、二本木地区コミュニティセンターで春のふれあいサロン(ものづくり)が開催されました。お手玉や輪ゴム鉄砲など様々な物づくりをできるブースが合計13箇所用意されていました。それぞれの体験ブースに用意されたスタンプを集めることで、最後に景品をもらうことができました。子どもから高齢者まで多くの人に参加し、地域の人から教わりながら、楽しく体験されていました。参加した子どもからは「初めての体験ができて楽しかった」といった声が聞かれました。

## 9月分 作野福祉センターサロン等予定表

月	火	水	木	金	土	日
	事前申込みは不要です。お好きなサロンに参加いただけます。			毎週火～金曜日、午前9時30分から エントランスでラジオ体操をしています。 ご参加お待ちしております。		1 9:00～ 部屋受付 9:00～11:30 卓球サロン 13:30～16:00 レディース麻雀サロン
2	3 9:00～11:30 卓球サロン	4 10:00～11:30 太鼓サロン 10:00～11:30 ポッチャサロン 13:30～15:00 ボールでエクササイズ	5 9:00～11:30 健康麻雀サロン 14:00～16:00 すっきり・しゃっきり	6  ハートン	7 10:00～11:30 折り紙サロン	8 9:00～11:30 卓球サロン 13:30～16:00 レディース麻雀サロン
9	10 9:00～11:30 卓球サロン 13:30～15:00 脳トレピアノ	11 10:00～11:30 太鼓サロン	12 9:00～11:30 健康麻雀サロン 13:30～15:00 習字サロン 14:00～16:00 すっきり・しゃっきり	13 9:30～10:30 体ゆるゆるサロン 13:30～15:00 ふくふくサロン	作野福祉センターまつり準備のため サロン中止	
16 (祝)  作野福祉 センター まつり	17 9:00～11:30 卓球サロン	18 10:00～11:30 太鼓サロン 10:00～11:30 ポッチャサロン 13:30～15:00 ボールでエクササイズ	19 9:00～11:30 健康麻雀サロン 14:00～16:00 すっきり・しゃっきり	20	21 10:00～11:30 折り紙サロン	22 9:00～11:30 卓球サロン 13:30～16:00 レディース麻雀サロン
23	24 9:00～11:30 卓球サロン 13:30～15:00 脳トレピアノ	25 10:00～11:30 太鼓サロン	26 9:00～11:30 健康麻雀サロン 13:30～15:00 習字サロン 14:00～16:00 すっきり・しゃっきり	27 9:30～10:30 体ゆるゆるサロン 10:00～16:00 香りの湯	28 10:00～11:30 脳トレサロン	29 9:00～11:30 卓球サロン 13:30～16:00 レディース麻雀サロン
30	<small>※香りの湯・・・毎月第4金曜日は至福のお風呂が楽しめます ※すっきり・しゃっきり健康教室・・・立って行う体操(75歳以上)午後2時～午後2時45分、(60歳～74歳)午後3時15分～午後4時</small>					

# 作野福祉センターまつり さくの芸能発表会 出演者大募集

日 時：9月16日(月・祝) 午前10時～

場 所：作野福祉センター(安城市篠目町ニタヌ27番地1)

作野福祉センターまつりでカラオケ、ダンス、楽器演奏、マジック、詩吟、落語などの発表してくれる個人や団体を大募集しています。

対 象            どなたでも(年齢制限なし)  
 募集人数        約20組  
 申込期間        8月14日(水)～30日(金)  
                     午前9時から窓口にて受付開始  
 申込方法        申込用紙に必要事項をご記入の上、  
                     作野福祉センター窓口にご提出ください。  
 そのほか        今年カラオケの採点は行いません。

問合せ先 作野福祉センター ☎72-7570