



1くまモンと一緒に体操する参加者 2二人一組のレクリエーションで手を合わせ、笑顔で心と体をほぐす 3水分補給のポイントが載ったお茶が一人一人に配られた 4専門家から教えてもらったコツを確認し、手に重りを持って運動



4



2



1木を切り、森に光を届かせる参加者たち 2サツマイモを掘り起こし、喜び子ども 3丸太の早切り競争は大盛り上がり 4木が間引かれ、手入れが行き届いた



2



3



4

No.2

いきいきクラブ大交流会

21カ所、174人が介護予防に汗

介護予防のために行われている「いきいきクラブ」の大交流会が、11月5日に農村環境改善センターで開かれ、174人が参加。情報交換や体操などで交流を深めました。

一昨年の10月に、上村と野中田の2地区でいきいきクラブが発足。ことし10月に下里の「御大師クラブ」、下城の「極楽クラブ」の2地区を加え、現在21カ所にまで取り組みが広がっています。住民が各公民分館など身近な場所に集まり、週1回活動。元気に生活するための筋力をつける「いきいき百歳体操」などを行っています。

交流会は各クラブの交流を目的に昨年初めて開催され、2回目。開会式では、長谷和人副町長が「たくさんの人に集まっていただき、皆さんのパワーを感じる。各クラブの交流、活性化のために情報を交換しながら、楽しいひとときを過ごしてほしい」とあいさつしました。

参加者は「あなたがたどこさ」の音楽に合わせたレクリ

エーションで体と心をほぐし、各クラブの代表者が活動内容や今後の目標などを1分間で紹介。最高齢参加者や、最多参加者など各クラブから推薦された16人に町から表彰状が贈られました。

準備体操を済ませると、会場にご当地キャラ「くまモン」と町宣伝部長の「ゆっくん」が登場。2体と一緒に「いきいき百歳体操くまもと県バージョン」を行いました。

「大きな声を出す」「翌日に疲れが残らない程度に」となど公立多良木病院リハビリテーション部の副技師長、那須優一さんのアドバイスを受けて、全員が効率的な体の動かし方を意識。手首や足首に重りを巻き、イスからの立ち上がりや、ひざの曲げ伸ばしなど約25分間、楽しく汗を流しました。

初めて大交流会に参加した御大師クラブの橋田祐明さん（81歳下里）は「いろんな地区の話が聞くことができた。地区に持ち帰って、活動の参考にしたい」と話していました。

「©2010熊本県くまモン」

No.1

J Tの森ゆのまえ 2期10年

木を間引き、森に光を

本町と日本たばこ産業株式会社（JT）が進める「JTの森ゆのまえ」の活動が10月27日にゆのまえグリーンパレス一帯と近くの町有林で行われ、社員や地元住民ら約240人が参加。形の悪い木や枯れた木などの間伐や除伐に汗を流しました。

本町は県内初となる「企業と協働の森づくり」を平成21年に結び、1期5年の期間で森林を整備。2期目までに207畝の森林を整備し、現在最終年を迎えています。

毎年春と秋の2回、森林保全活動で社員と地元住民が交流。今回は、九州各地の社員とその家族、湯前小学校の緑の少年団、地元住民が参加しました。

グリーンパレス炊飯棟で開かれた開会式では、JT九州支社の呑田伸二副支社長が「地元の方々の協力があるからこそ活動ができる。けがのないように注意して、自然を満喫してほしい」とあいさつし、鶴田正巳町長が参加者を歓迎しました。

開会式後、参加者は班に分

かれ、直径20センチの丸太の早切り競争を行い、交流を深めました。その後、10年前にスギ、ヒノキ、ヤマモミジなど8種類の木を植えた場所へ移動。上球磨森林組合の職員の指導を受けて、混み合った木をのこぎりで間引き、生育の良い木に太陽の光を届かせました。

昼食後は「森の課外授業」を受け、サツマイモ収穫、3Dプリンターを使った木工、スラックライン、温泉入浴の4つに分かれて体験しました。

娘の彩華さん（小学2年）、華音さん（6）と一緒に初めて参加した小佐井麻里さん（37歳筑紫野支店）は「最初は二人とも山に入りたくないと言っていたけれど、実際に入ってみると進んで木を切っていた。クモの巣も、自然の中で見ると怖がらなかつた」と話していました。

Hotopi

ホットなわだいをあなたへ



3Dプリンターで木を加工し、文字を入れ込んだ