



ステージで舞を披露する野口さん

す。舞を覚えることで頭を使います。美しい姿勢を保つために筋力や持久力も必要です。

昨年5月に夫が亡くなり、稽古はしばらくの間休んでいましたが、日舞の先生や仲間の後押しで再開しました。稽古はいつも樂しいです。着物を着て、化粧をして、しゃんとすることができ、元気でいようという目標ができます。日舞が私の生きる糧になつていまます。縁があり、日舞に巡り合うことができて本当に良い会いをくれたいいろんな人に感謝しています。



のぐち やえこ
野口 八重子さん (87)

艶やかな日本舞踊で美しく元気に

は、60歳の頃から日本舞踊坂東流の稽古を続けています。知人の紹介で健康のためにと始めた日舞でしたが、約27年たつた現在も週に2～3回は稽古に励み、毎年ステージ発表にも出演しています。昨年のこうし市秋祭りでも仲間と共に合志市音頭を披露するなど、個人の活動のほかにもさまざまなどで活躍しています。



こうし あきひろ
合志 明公さん (70)

—スポーツ吹矢教室—
とき 金・日曜日に月5~7回程度
ところ ふれあい館
問い合わせ先 ☎090-8667-9567

一人一人が自分の好きなことを頑張り、また、人とのふれあいの中に楽しみや生きがいを見出していました。生きがいを見つけて笑顔になるための第一歩。そのきっかけは意外と身近なところにあるかもしれません。皆さんも、新しい一步を探してみませんか。



小学校でスポーツ吹矢を教える合志さん



生きがいを持っている人は輝いています。それは何歳になっても変わりません。本市にも、生きがいを持って生き生きと笑顔で活動する高齢者がたくさんいます。ここでは、私たちの身近で輝く人たちを紹介します。

手作り弁当の宅配で地域の高齢者を見守る ～黒石団地ひまわりランチ～



調理担当の一人、福岡淑子さん（左）と
ひまわりランチ代表の奥原達雄さん（右）

黒石団地では、有志が高齢者に手作り弁当「ひまわりランチ」を宅配し、同時に見守りを行なうボランティア活動を続けており、昨年11月に市の表彰を受けました。メンバーは60～80歳代の男女で合計37人。毎月2回、黒石団地公民館で45世帯・57食分を調理して配達を行なっています。調理は女性メンバーが当番制で行ない、男性メンバーが利用者宅へ配達。その際に、体の調子や最近変わったことはないかななど近況を尋ね、利用者の安否を確認しています。



上)お弁当は一つ一つ心をこめて調理されます 中央)配達の際は利用者への声掛けを欠かしません 下)今年で10周年。記念祝賀会にはメンバー全員が集合しました

「地区魅力化運動」の一環としてスタート。熊本市の池田校区をモデルとしてノウハウを学びました。食材の調達から弁当の包装紙まですべて自分たちで行ない、月2回の調理・配達以外にも材料の買い出しやメニュー会議をしていきます。弁当の包装料にはそこまでの日数に応じて手

絵にはその日のハニートと季節に合った手描きの絵柄とメッセージをプリントし、受け取った人が楽しんでくれるよう工夫。

利用者からは、「作ってくれる人たちの顔が見えるので安心」「味がおいしく、母の味に似ている」と喜ばれています。

奥原達雄さん（76）
季節の野菜中心に栄養面を考慮し、おいしい弁当をお届けしています。利用者の皆さんは、月2回の弁当を楽しみにしてくれているようです。皆さんの健康面にも注意を払い、顔色、会話、行動などを見て、必要があれば民生委員との連絡・調整も行なっています。

との連絡・調整も行なうで
います。
私にとつて、ひまわりラ
ンチは生きがいの一つ。何
もしなければただ過ぎ行く
日々ですが、この活動が樂
しみとやりがいをくれま
す。地域への貢献だけでな
く、ひまわりランチの活動
が、私たちメンバーにとつ

てサロンのような役割も担
い、大切な交流の場にも
なっています。

