



菅野夫妻から学ぶ 健康の秘訣

90代の菅野孝一さん(94歳)、麗子さん(93歳)夫妻が、いつまでも楽しく生きる「健康」の秘訣を発表しました。パソコン教室や介護予防教室など、色々なことに興味を持ち、できることは何でも自分たちでやっているという菅野夫妻。麗子さん曰く、健康の秘訣は「おしゃべりすること」「体を動かすこと」「趣味を続けること」「みんなに喜んでもらうこと」…と盛りだくさん！

ステージ上でも趣味のひとつである謡を元気に披露したお二人には盛大な拍手が送られ、会場には笑顔が広がりました。

チームオレンジたかの活動

認知症の人やその家族への支援体制を強化しようと、支援に取り組む関係者の個々の活動を結び付ける形で昨年発足した「チームオレンジたか」。その活動報告が行われました。

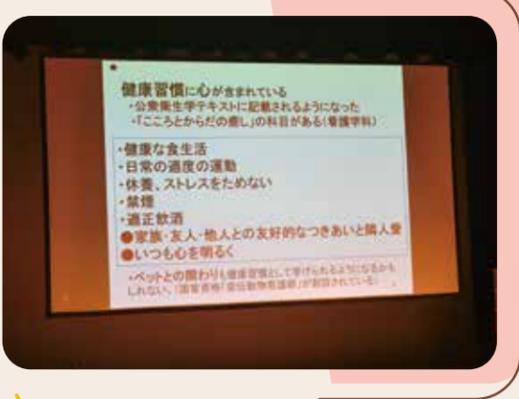
登壇したサポーターの皆さんは、見守りボランティアが付き添いながら高齢者でもゆっくり買い物を楽しむことができる「スローショッピング」や、認知症の人、認知症を予防したい人など、みんなが気兼ねなく集える「認知症カフェ」などの多彩な取り組みについて発表。『「はまかだ」できる選択肢を増やし、その中から自分に合った場所を選んでもらえるようにしたい』と、今後を見据えました。



こころの健康講演会「こころが元気になる食生活」

岩手医科大学の非常勤講師を務める田沢光正歯科医師が、食生活の視点から心の健康について講演。良く噛んで食べるなど、食生活の改善が楽しくしゃべって楽しく食べる健康長寿につながっていくことを伝えました。

後半には、市食生活改善推進員協議会の吉田京子会長が同会の活動について発表。市内各地区で開催された健康まつりの場でベジメータ®を活用した野菜摂取量測定を行うなど、市民の健康増進のため、活発に取り組みを推進する様子が紹介されました。



AIDS文化フォーラム in 陸前高田「性教育」について考える

市ノーマライゼーション大使である岩室紳也医師を座長に迎え、性教育に取り組む方々による活動報告とトークセッションが行われました。

「からだのだいじ」を子どもたちが感じられるよう取り組みを始めた保育所や、自ら性教育を実践し、痴漢に対する問題意識を啓発するキーホルダーの作成などにも力を入れる高校生の活動など、様々なアプローチから性教育の重要性を考える場となりました。

「自分らしさ」や「人を大事にする」とはどういうことか、若者が求める性教育について来場者も熱心に耳を傾けていました。



はまかだ交流会



菅野麗子さん

健康でいられるのも周りに恵まれているから。感謝感謝です。

菅野孝一さん

まだまだ楽しみややりたいことがたくさんある。あと5年は生きられるんでねえがなあ。

2月1日(土)、市主催の「はまかだ交流会」が、奇跡の本松ホールを会場に行われました。

「はまかだ」とは「はまかってけらいん、かだつてけらいん」の略称で、「仲間に入って、話しましょう」という意味を持つ、本市が推進する運動のひとつです。

本交流会は、「はまかだ」に関する活動発表や交流により、地域づくりを通じた健康づくりに関わる多様な人材を養成することを目的に、令和4年度から開催。以前はそれぞれ行われていた「健康のつどい」「介護予防ふりかえり交流会」「こころの健康講演会」「AIDS文化フォーラム」の4つの行事を一体化する形で行われています。

この日も、文字通り「はまかだ」の機運醸成につながる様々なステージプログラムを展開。小友保育所の園児と上の坊地区権現舞指導者の皆さんによる権現舞の披露や、90代の夫婦による健康長寿の秘訣発表、現役高校生が参加しての性教育を考えるトークセッションなど、子どもから大人まで、地域で元気に活躍する様々な人たちの取り組みを知ることができた内容となりました。

会場内では、幅広い世代が親しめる多彩なブースや展示も実施。はまかだ運動に関する紙芝居やハーブ茶の試飲など、ほっこりする企画の数々を通じて、参加者には自然に会話と笑顔が生まれ、まさに「はまかだ」を体現するイベントとなりました。