

紹介コーナー

小野の元気びと

「相良眞里子先生」

相良眞里子さんは、小野中福良にお住いのパワフルな女性です。89歳の今も、現役の食生活改善推進員、運動推進員として、近くの公民館等で料理と健康体操を指導しておられます。両方ともボランティア活動ですが、とくに食生活改善推進員としての活動歴は40数年にも及び、数々の表彰も受けられました。



(写真中央が相良先生)

相良さんの得意なものは中華ちまきと丸ボーロ。これまで、数え切れないほど多くの地域の方々、相良さんの温かな人柄と熱心な指導の下、たくさんの料理を学びました。また、お達者クラブでは、健康体操の指導を通して、寝たきりの高齢者を少しでも減らそうと奮闘されています。併せて、少し時間があれば、端切れでマイバッグ、腕カバーなどを作っては友人等にプレゼントして喜ばれています。

こんな相良さんの元気の源は料理、運動、畑仕事ですが、中でも週2回のグラウンドゴルフは、貴重なリラックスタイムになっているようです。

今後の抱負は、94歳のご主人共々、そろって元気に暮らすことだそうです。

いつまでも元気で頑張ってください。

校区社会福祉協議会より一言

相良先生は、89歳とはとても思えないほど、お元気で活躍していました。インタビューも快く引き受けてくださりありがとうございました。

いつまでもお元気で頑張ってください。

かかやく仲間たち

「笑顔いっぱいのお達者クラブ」

健康推進員 田代 明美

下伊敷栄門お達者クラブ銀杏の会です。活動は第2・第4水曜日で、常時15名ほどが栄門公民館に集っています。開始して20数年になるそうです。

私が健康推進員になったきっかけは、母がお達者クラブにお世話になり楽しく過ごしていた影響で、少しでもお手伝いができればと思い推進員になりました。



栄門お達者クラブには、オリジナルの歌があり一員である大園さんが、作詞・作曲をなさいました。皆さん大きな声で歌い、体操し、おしゃべりし、元気・笑顔いっぱいです。



年一回西部保健センターである「かがやき祭」で踊りも披露します。皆さんが踊り易いよう一員である増森さんが振り付けを考え教えて下さり、発表会

に向けて練習します。背筋も伸び膝の痛みも忘れ一生懸命です。

体力作りや認知症予防の為にみんな楽しく身体を動かすということは大事です。



皆さんの笑顔が大好きですし、いつまでもこの笑顔で活動でき、年を重ねられることを願っています。