

体 自主運動グループ大交流会
を動かし生き生きと!

週1回集まって体操を行うことで、自主的に介護予防に努める「自主運動グループ」が市内各地域で活動しています。その内の19団体が10月4日(木)初めて集まり、のいちふれあいセンターで「自主運動グループ大交流会」が開催されました。

当日は127人が参加。活動を10年以上続けているグループへの表彰や、健康運動指導士による体操や音楽療法士の楽しいレクリエーションを行いました。合間には他地区の参加者と交流し、楽しい時間を過ごしていました。

■自主運動グループに参加してみたい方は市高齢者介護課まで。(☎57-8511)



▲いすに座ったままでも運動できるんです

ま 絵金芝居屏風絵公開修理
ちの文化を修復する

10月6日(土)~8日(月)絵金蔵で芝居絵屏風の公開修理が行われ、一般公開されました。文化財修復の理解を深めるため、通常公開されないことのない修復の現場が公開されたものです。

制作から160年余り経つ作品は傷みも進み、祭りでの展示も危ぶまれる状況です。今回行われたのは、あくまで応急処置。今後の大規模な本格修理へと繋げられるよう努めなければなりません。

11月23日(金)~25日(日)に残りの作品の公開修理が行われますので、皆さんぜひ絵金蔵へ足を運んでみてください。



▲普段は見るできない作業に来場者は興味津々です

防 西町北防災まつり
災は地域のつながりから

10月7日(日)に野市町の西町北まちづくり自治会の主催で「西町北防災まつり」が開催されました。

災害時に大切な『共助』は、普段からの地域のつながりがなければ、成り立ちません。そこで、老若男女が集まって顔と顔を合わせて交流できる場を作ろうと初めて企画・開催されました。

炊き出し訓練・消化訓練や新聞スリッパ作成教室などの防災関連コーナーと、わなげや射的などの子どもも楽しめるコーナーがあり、老若男女がそれぞれの体験を通して交流を深めました。



▲地域の人が集まれる貴重なイベントになりました

塩 第7回土佐塩の道トレイルランニングレース
の道を走り切れ!

10月7日(日)第7回土佐塩の道トレイルランニングレースが開催されました。香南・香美間の山道を走破する60kmコース・25kmコースに県内外から総勢249人が出走。そのうち232人が見事完走しました。

コース途中では、地元産の梅干しや奈良漬けなどの差し入れがたくさん。おもてなしに「差し入れが嬉しかった」「あたたかい大会で、毎年楽しみ」というランナーも。道の整備から当日まで、ボランティアの皆の力で参加者に満足のいく大会となりました。



▲三宝山の古城前もコースに。景色を楽しむか先を急ぐか?

地 香我美町西川地区「防災フェスタ」
域で防災力を!

9月2日(日)西川公民館で西川地区集落活動センターが主催した「防災フェスタ」が開催されました。

参加したのは地区住民など約20人。AEDの使い方訓練や、身近にある竹を使っての炊飯などを体験しました。炊飯では火加減の調整に苦戦していましたが、炊きあがった竹ご飯はキラキラと輝いていて、参加者は「上出来!」と太鼓判。

温かいご飯を食べることさえ難しくなる災害時、このような竹ご飯は少しでも被災者の「支え」になるのではないのでしょうか。



▲竹の中に米を入れて炊き込みます

香 第43回 中国四国ブロックサイクリング高知県大会
南市にサイクリストが大集合!

9月22日(土)23日(日)にヤ・シィパークを基点に「第43回中国四国ブロックサイクリング高知県大会」が開催されました。参加者は2日間で延べ200人となり、そのうち県外からは112人の参加がありました。遠くは羽尾の大釜荘や列車を利用し室戸岬まで行くなどそれぞれが思いおもいのコースを走りました。

参加者からは「のんびり走れてよかった」、「サイクルトレインに乗り太平洋を一望できて気持ちよかった」などの声が聞かれました。



▲参加者はヤ・シィパークの雰囲気に大満足でした

山 没後150年 川谷銀太郎を偲ぶ会
北の藩士を偲んで

1868年、土佐藩兵とフランス海軍水兵との衝突事件「堺事件」で流罪を受け、明治天皇即位の恩赦目前に病死した、山北出身の藩士・川谷銀太郎の没後150年を記念し「偲ぶ会」が9月27日(木)に山北公民館で行われました。

40年前に顕彰碑を建立した山北長寿会(現:老人クラブ)が中心となり、山北文化の会会員が「堺事件と銀太郎」について講演しました。また、城山高校イラストデザイン部の協力により製作した、銀太郎紹介マンガ(8コマ)を披露し、銀太郎の数奇な人生の背景を学び理解を深めました。



▲碑には、銀太郎が悲運の人生を謳った詩が刻まれています

健 香南市まちづくりセミナー
康イベントを体験!

9月29日(土)香南市野市総合体育館で、自治会、協議会を対象にした「まちづくりセミナー」が開催され27人が参加しました。

今年のテーマは「健康」。地域イベントの新たな企画材料として、健康に関する講座や健康パスポートの活用方法、どこでも誰でも簡単にできるスロージョギングや、ボール・ベル・ベルターを使った3B体操、簡単ストレッチ、脳の健康トレーニングを体験しました。

参加者からは「楽しかった」、「イベント企画の参考になった」など満足顔に汗がきらりと輝いていました。講師からも「次はぜひ地域で」と地域開催に期待を寄せていました。



▲3B体操。童謡や歌謡曲のリズムに合わせて♪