



【粕屋町ボランティア連絡協議会発行】

**ボラ連研修会へ  
お迎えの準備に**

10月28日、コロナ禍の猛威が収まりやつとボラ連の研修会を開催できることになり、前日に準備のため運営委員が集合しました。

たぐさんの花の苗を3袋ずつ仕分けしてプランター管理の方たちへ、また花の配布をする人への花の苗も仕分けしました。

次の会場準備のために2階の大広間に上がり、テーブルを並べ、花の苗、鉢、新聞紙、土、持ち帰り用ポリ袋と置いて、準備万端。

当日はグリーンセンターの長節子氏に寄せ植えの作り方とコツを教えてもらいました。みんな楽しそうに寄せ植えを作っているのを見て、研修会が開催できて良かったと思いました。

友愛訪問の会 永井 房子

**ボラ連の  
研修会を終えて**

令和5年10月28日、福祉センターでボラ連の研修会が開かれました。一部では粕屋グリーンセンター取締役長節子氏によるテーマ「花の寄せ植えを作ってみよう」、二部では福岡青洲会病院健康運動指導

士畠中美幸氏によるテーマ「人生一〇〇年時代」で講演がありました。元気に〜」で講演がありました。

一部は、ボラ連が毎年行っている「花一鉢運動」の一環で会員の家の前にプランターでの花植をして町の美化に一役買っております。話の中では花の苗が小さいときにはいくつつかの種類の苗を一つの鉢の中に寄せ合せて植え、ある程度大きくなつてから株分けをし一つずつ鉢に移すと綺麗に育ち美しく見えるそうです。花の力は素晴らしくいもので、人の心を楽しくまた和やかにすることができます。皆様も自宅前に花壇を作っては如何ですか。

二部では、世の中一〇〇年時代といいますが、健康でなければなりません。健康で長生きするための運動です。会場には約40名の人が集い、先生の指導の下いろんな運動に励みました。昨年と少しメンバーの顔が変わりましたが、会場の人たちは元気でした。昔と比べると高齢者の数も増しそれなりに元気ですが、身体も心も元気でなければなりません。

我が粕屋町も人口4万8769人に対し令和6年2月1日で65歳以上が8852人と高齢化の波が進んでいます。歳を取っても健康でなければなりません。そのため

にも何か趣味を持つことだと思えます。私も62〜63歳ぐらいまで登山をしていましたが、相手が亡くなったので、登山は止めてしまいました。今は釣りだけです。海の近くで育った私は、いろんなことでも意味でも海に助けられています。

朝信号で通学のお手伝いをして、小学生や中学生の子どもたちに若い力をもたらしています。子どもたちの笑顔が何より健康の源です。家では曾孫2人から生まれたばかりの力をもらっていて、毎日が忙しいことが私の健康です。79歳になりました。

ガイアの響き 久我 純治



身体をあちこち動かそうとすることで健康に

### ボラ連研修会に 久しぶりの参加

10月にボラ連会員対象の研修会が開催されました。会場で「久しぶりです。お元気でしたか」の会話が聞かれ、机の上には可愛いお花が一鉢ずつ置かれてお迎えしてくれました。

一部の「花の一鉢運動」花の寄せ植えを作ってみましょうという研修では、植え方として先ずは鉢の底に軽石を置いて水はけをよくすること、寄せ植えはバランスを考えて植え付けること、花が咲き終わったら花がらを摘み次の花が咲くようにすることなど、鉢を手に取りながら説明されました。私自身も花を咲かせたくなって挑戦してみようと思いました。

二部の「健康について」人生100年時代のテーマでは、私たちは加齢に伴い臓器機能や回復力の低下で生理的老化が進行していくとの講演の後、椅子を利用してエコ運動をしました。息を吸う吐くなどに意識を向けて代謝を上げたり、筋緊張の緩和を行ったりする「呼吸法」を指導されました。健康とヨガによって副交感神経が優位になるとのこと、意識しながら身体を動かしてヨガを楽しむことができました。

しおんの会 宮原 優子

### 身体障がい者福祉協会の 活動に参加して

七色の会では、社協事業（身体障がい者生きがい対策事業）通称はげみ会に協力し、活動しています。また、粕屋町身体障がい者福祉協会の協力会員としても活動しております。

はげみ会は毎月第四木曜日に開催され、参加者や青洲会病院の先生からいろんなお話を聞く機会をいただいていた十年近くが経ちました。最初は名前も覚えられずに戸惑うことが多かったのですが、今ではすっかり溶け込むことができ、一緒に楽しみながら手助けに参加しています。

身障者福祉協会の活動は福祉センターでの活動だけとばかり思っていました。粕屋地区身体障がい者福祉協会の活動であるポッチャ



ゴール目指して打っていますが！

大会、グラウンドゴルフ大会、研修会などいろいろな活動をされていることも知りました。

令和5年11月、新宮町でのグラウンドゴルフ大会にボランティアとして参加しました。その日はとても寒い日で会場に早く着いたのですが、運転手の方がバスの中で待たれていいですよとやさしい言葉をかけていただき、心は温かくなりました。

私もガンバルズという思いで金色の靴を履いて参加しました。が、何回打っても思うようにボールが入らず心が折れました。

その日は、会場で昼食を摂り、皆さんとお話をするのが楽しい時間を過ごしました。

12月に入り、八女の方へ研修旅行へ行きました。最初に鳥栖市にある中富記念くすり博物館を訪れました。全国に2箇所しかないくすりの博物館ということで、伝統的な道具や文書を見ることができました。資料は多くの方々のご提供によるものだそうです。薬木薬草園も博物館に併設されており、約三五〇種類の薬用植物を四季折々に楽しむことができるそうです。

続いて、八女にある茶畑へ向かいました。広大な茶畑を目の前にしながら、お茶の種類、天候からの影響、バイクの方たちが間違えて茶畑の中に入って来られて危な

い思いをされたことなど話されて、たくさんのご苦労があるのだろうと察することができました。

その後、鳥類センター見学が予定されていましたが、渋滞のため数十分しか見ることができないというので残念ながら素晴らしい光景を後にして帰路につきました。帰りのバスの中でも楽しくお話をされており、人と話すことの大切さを改めて知ることができました。

七色の会 俣木 嘉子

### 花の一鉢運動

平成22年から始めた花の一鉢運動は自宅の道路に面した所に置いたプランターに花の苗を植えていただいています。

当初30個のプランターは62個まで増えました。30日に新しいものに交換を予定をしています。今後よろしく。



### 編集後記

粕屋町の美化活動の一環としての花の一鉢運動、障がい者団体との支援を通じた連携に対する取組の実情をお伝えしました。

寄稿に感謝いたします (M)