

亀崎のまちを次世代に託すため、 子どもから大人まで元気にいきいき

—『特定非営利活動法人 亀崎まちおこしの会』—

潮干祭や串あさりなどで有名な愛知県半田市亀崎。江戸時代から明治末期にかけて、醸造業や漁業で栄え、現在も当時の街並みが残る歴史ある港町です。そんな亀崎で地域活性化に取り組んでいる「亀崎まちおこしの会」運営委員長の石川正喜さんにお話をうかがいました。

世代をつなぐ拠点「街かどサロンかめとも」

「亀崎まちおこしの会」は同会が運営する「街かどサロンかめとも」を拠点として、亀崎を盛り上げる企画を行ったり、亀崎の人たちのためにフリースペースとして貸し出しを行ったりしています。

「街かどサロンかめとも」は2階建ての古民家を、地域の人たちが立ち寄りやすいよう開放的に改装し、2014年4月にオープンしたサロンです。もともとは呉服店だった建物を、呉服店主から町のために活用してほしいと無償で譲り受けたものです。ここでは亀崎の子どもからお年寄りまでが繋がっていくための拠点として、さまざまな企画が随時行われています。取材に伺った日も、午前中に亀崎出身の書道家・澤田佳久さんによる、子ども書道教室がありました。その他にも昔の潮干祭のビデオ鑑賞会や地元の呉服店による着付、和裁教室など、いろいろな企画が行われています。フリースペース以外にも、蔵を改装したギャラリーがあり、地域の人たちの作った作品が展示、販売されています。紙から作ったとは思えないくらい立派な籠や不要になった消防ホースを再利用したバッグなど、クオリティの高い作品が並びます。また、このギャラリーでは、作品を鑑賞しながら、ゆっくりコーヒーが飲める蔵カフェもオープンしており、まちの人たちの憩いの場にもなっています。



開放的な
「街かどサロンかめとも」



地域の人たちの作品が並ぶ

古き良き亀崎小唄の復活

そんな亀崎まちおこしの会が、新たに企画した催し「小唄おどりの夕べ」。昭和初期、亀崎が賑わっていた頃に、唄われていた座敷唄「亀崎小唄」を、盆踊りと一緒に現代に再現する企画です。「街かどサロンかめとも」がオープンする前の改修時に、古い亀崎小唄のレコードが見つかったことで、この亀崎小唄をまた世の中に復活させたいという気持ちになった」と石川さんは言います。それから、実際に演奏できる人を探すのに奮闘し、その途中、亀崎小唄復活に共感する人が現れ、どんどん協力してくれる人たちが増えていきました。結果、演奏できる人も見つか、練習を重ねることで、亀崎小唄の復活に至りました。

亀崎の魅力を見出す企画力と実行力

亀崎小唄の復活のように、亀崎にはとても魅力のあるコンテンツがまだまだあるのだと思います。これらを再発見し、企画を立て、実行に移していく。その過程で、共感してくれる人や、協力してくれる人が現れ、またその人たちが新たなアイデアを出して、より魅力的な企画が実現していくのだと思いました。この亀崎まちおこしの会の皆さんの実行力の源はなんだろうと思ったときに、「好きなんだよね、亀崎が」という石川さんの言葉が思い浮かびました。大好きな亀崎をより良くしたいという気持ちが、地域活性化に繋がっていくのだと感じました。「街かどサロンかめとも」という場所があることで、より自由な発想で魅力ある亀崎が発信でき、若い世代へと引き継がれていくのだと思いました。



亀崎愛に溢れる石川正喜さん

Information

特定非営利活動法人 亀崎まちおこしの会
担当 石川正喜
〒475-0023 半田市亀崎町4-141
街かどサロンかめとも
TEL: 0569-77-2186

人と人との間で育てられ

あらゆる人に教えられ

前回に引き続き、ホロス健康センター(以下「ホロス」)で健康指導師養成講座を修了された方の活動の様子をご紹介します。

ケアハウスでのボランティア: 新田 良治

私は、ホロス健康センター主催の「第1期健康指導師養成講座」を受講しました。10年前から月に1回、ケアハウスグレイスフル春日井にてボランティアで健康指導をしています。ヨガ、手のひら健康法、整膚を取り入れて、皆さんと一緒に楽しく行っています。

最初は、輪になって椅子に腰かけ、足首や手首回しなどをしながら、関節をよく動かすことによって血流が良くなることをお伝えしています。また、便秘気味の方には、お腹の皮膚を自分の指で毎日5分から7分くらい引っ張ると便秘解消に役立つなど、腸を整えることの大切さを伝えます。

手全体は体の部位のすべてと関連し対応していると考えます。体の部位に痛みや凝りなどを感じたとき、その関連する手の対応部に刺激をすると、

痛みや不快な感じを改善することができます。手への刺激は、脳の活性化にも役立ちます。目の疲れや耳の衰え等が気になる方は、その部位の皮膚を軽くつまんで引っ張ることにより、血液の流れや疲れ等を改善することができます。五官(目・耳・鼻・舌・皮膚)の管理の大切さや足腰の衰えを予防する大切さなどをお伝えしながら、自分で行うことは自分で実践しようとお伝えしています。参加者の皆さんからは、「毎日皮膚を引っ張っているよ」、「毎日手の指を刺激しているよ」、「耳鳴りが改善したよ」、「便秘が良くなったよ」と言われるようになりました。

健康指導の最後は、皆さんで大きな声を出して「大笑い」して終わります。笑うということは、リラックス効果もあり、免疫力も上がると言われています。

回を重ね、皆さんが、それぞれ毎日の生活の中で無理なく実践し、明るく元気に過ごされている様子を見るたびに、自分の健康は自分で守ることの大切さを再確認しています。

健康指導師養成講座を学んで: 飯田 行子

縁あって「健康指導師養成講座」を受講し、その後川崎先生にっついて、椅子に座ってできるヨガ、手のひら健康法を学ぶうちに、私の中で「こんなにいい健康法があるのに、みんなが知らないなんてもったいない」という気持ちが、徐々に膨らんでいきました。

丁度そんな頃、「なごやか市民教室」で運良く講座を開く機会があり、いつでも、どこでも、誰でも、簡単にできる健康法として、皆さんに紹介させていただくことができました。講座終了後も、少人数ながらサークルもでき、楽しく健康作りを実践しています。

それとほぼ同時期から地域で開かれている、いきいき支援センター後援のサロンで、健康作りのお手伝いもさせていただくようになりました。少しずつですが、ホロスで学んだことを活かし、ホロス発、簡単楽々健康法の輪を広げています(パート先のデイサービスでもやっています)。まだまだ未熟な私ですが、少しでも皆さんのお役に立てれば幸いです。

特定非営利活動法人
ホロス健康センター
〒462-0831
名古屋市北区城東町7-152-3
TEL:052-981-2846
10:00~17:00 祝祭日をのぞく
FAX:052-981-2588
E-mail:npo.horosu@gmail.com

執筆者:
特定非営利活動法人
ホロス健康センター
理事長 川崎 嘉子



ケアハウスグレイスフル春日井での指導の様子



インフォメーション

第20期健康指導師養成講座が始まります。この講座では、ヨガ・整膚・手のひら健康法など、いつでも、どこでも、手軽に活用できる内容が楽しく学べます。途中からの受講も可能です。体験もできます。

日時: 11月16日(日)~2015年4月19日(日) 全10回
毎月第1土曜日・第3日曜日 10:00~16:00
欠席の場合は振替が可能です。

会場: ホロス健康センター
講座内容等の詳細はお問合せください。