



地域包括支援センターだより
みんなでやろう 笑顔で楽しく!!

『むらかみ体操』

— 村上市介護予防体操 —

いつまでも笑顔で元気に暮らしていけることを目的に、市では「むらかみ体操」のDVDを作製しました。このDVDでは、地域の病院や施設、大学に所属しているリハビリ専門職の方々が考案した「むらかみ体操」を、各地区のスポーツクラブの方が実演しています。

曲は村上に馴染みのある「汽車」で、編曲は日下哲平さん、演奏は日下直子さんです。



皆さんの集まる地域の転倒予防教室や地域の茶の間などで、ご活用ください。

今年度は各町内で実施している転倒予防教室に、DVDを配布する予定ですが、配布を希望する団体（地域の茶の間など）は、ご連絡ください。（各町内1枚、枚数限定の先着順です）



●問い合わせ 介護高齢課地域包括支援センター ☎53-2111（内線3432）
または各支所地域振興課地域福祉室

4月に高根集落に地域おこし協力隊として着任した高橋洋です。趣味はトライアスロンです。
活動内容は、市で導入を進めている林間ワサビの栽培を始めとして「山の資源」を活かした継続的な事業の創出です。容易なことではありませんがコツコツ取り組みます。
私は地域おこし協力隊として活動していますが、「地域おこし」という言葉に少々違和感を覚えています。東京の人に比べて高根の人は明らかに元気だからです。東京で会社を辞めて田舎への移住を決め



今回は、高橋洋隊員からのレポートを紹介します。

言葉では表現できない魅力がある高根集落



▲林間ワサビの出荷準備をする高橋隊員

たとき、周囲からは大変つらやましがられました。都会で生きていくことに限界を感じている人は大勢いるのだから、つくづく思います。
これから私のように田舎への移住をする都会の人が、増えるのではないかと思います。高根には美しい風景、おいしい食事、温かい人柄、言葉では表現できない魅力があります。私がこの地で元気に楽しく暮らすことが「地域おこし」につながるのではないかと考えています。

シリーズ
地域おこし協力隊通信 16
●問い合わせ 自治振興課自治振興室
☎53・2111（内線3310）