特集

つながり それが宝物

人とつながって、家から出て何かする。高齢になっていくとだんだんと億劫（おっくう）になっていってしまい、なんとなく家にいる時間が多くなってしまいがちですが、地域の活動に参加したり、人と会ったり、楽しい時間を過ごしましょう。自然とそれが生きがいになり、健康で暮らせる１つの要因になっているかもしれません。

1 みんなでやるけぇ続けられる 高台からの眺めが一番の楽しみ

―栗柄のウォーキンググループ―

平日にほぼ毎日集まってウォーキングと体操をするグループが自然とできた地区があります。

「最初のきっかけは、夕方に空いた時間があるなぁ。運動でもしようか。と周りに声掛けをしたら、何人か集まってくれて始まったんよ。」と教えてくれたのは、立ち上げたメンバーの１人です。立ち上げてから、はや５年が過ぎようとしています。特に決まったルールはないそうで、「休みたいときは休んでいいけど、時間になったら行くことが日課になってるし、みんなが来てたらと思うと…。そんな感じで集まって、時間になったら体操をして、ウォーキングを始めます。約40分くらい歩くかな。」

集まってから、体操中もウォーキング中もしゃべるし、よく笑う。そして、すれ違う地域の人とも世間話に花が咲きます。「毎日歩いているから、今日はこの人はいないなぁ。次の日もいなかったことなどは分かります。見守ろうとしてないけど、見守ってることになるのかな。あと、子どもたちが必ずあいさつをしてくれます。これも嬉しい。」継続の秘訣は、という問いには、「みんなのチームワーク！みんなが動いてくれるから」と笑顔で答えてくださいました。

2 矢野の特産にするために 芋からこんにゃくを作った

―上下町矢野　めじかグループ―

ドスン、ドスンと小気味いい音を響かせて、石臼と杵でお餅をつく４人の女性たち。平成５年から雌鹿加工センターでお餅やこんにゃく、味噌（みそ）造りをして、地元のスーパーや地域の個人へ卸しています。なんと、全員が80歳を越えており、最年長は86歳で、まだまだお元気。杵も軽々と持ち上げ、１人で20回はつきます。途中まで機械でこねますが、最後は石臼へ、「最後まで機械だと、美味しさがぜんぜん違う！杵でつかにゃー、美味（おい）しさは出ん。」と話しながらも、その間にお餅はどんどんとつきあがっていきます。この日は６臼つく予定で、「地域の皆さんに食べてもらうことが喜びなんよ。」とまだまだ元気いっぱいの声。

生産者のめじかグループは、矢野地区に産品センターができることから、当時から自分たちの畑で作っていたこんにゃくをつくり、矢野の特産にするために結成されました。そこから、味噌、お餅、漬物などを作って今に至ります。

「毎週金曜日はここで作業しとるが、金曜日が近づいてくると前日からウキウキしとる。作業が終わってもまたここに集まって話しょーるんよ。これが元気の秘訣よ。」と教えてくださいました。