

グループ紹介

いばらき元気隊



活動の始まりは、平成15年（2003年）に茨木市が主催した「中心市街地を元気にするワークショップ」です。参加者の中でイベントを実施したところ、とても楽しかったので、その後も引き続き「いばらき元気隊」として活動を行っています。

現在は、10歳代から70歳代の男女約10人が集まって、同じワークショップから生まれた「茨木交流倶楽部」を活動拠点として、いろいろな企画を検討しています。幅の広い年代の仲間がワイワイお茶を飲みながら、イベントという目標に向かって、それぞれの知恵を生かしています。人数は少ないですが、みんな元気で楽しいことが大好きな仲間です。

結成して2年目ですが、ダンスイベントやライトアップイベントなど、今までに市内で5回のイベントを行っています。5月1日には、「茨木交流倶楽部」や茨木商工会議所と共に、「いばらき元気カーニバル」を行い、フリーマーケットやダンスコンテストなどを実施しました。当日は、残念ながら小雨の降り続く天気になってしまいましたが、多くの市民に参加していただき、楽しい時間をつくることができたと思います。参加・ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

目指すのは、誰もが参加できて、誰もが楽しめる「やって楽しい・来て楽しい」みんなで作るイベントです。街の中でいろいろな人が街の主役になれるような舞台をつくり、誰もが楽しく過ごせる「まちづくり」を目指して活動をしていきたいと思っています。

連絡先 いばらき元気隊 624-5372
(茨木市本町5-5 茨木交流倶楽部内)

手引きグループクローバー



目の不自由な方を時々見かけるようになって、何かお手伝いできればとの思いから、手引きや車いすの介助に関する養成講座を修了した者たちが集まり、茨木市社会福祉協議会に所属するボランティアグループとして、昭和62年（1987年）4月から活動を始めました。スタートから16年間は、視覚障害者（視覚障害の方々で構成している茨木市身体障害者福祉協会「視覚部」に所属している方が大部分）に対する手引きを主体に活動してきました。平成15年（2003年）4月から国の支援費制度発足に伴って、事業者がガイドヘルパー派遣事業を行うことになったので、私たち（現在20人）は視覚部に所属している方々が実施している各種の会議や研修会、スポーツ大会（フロアバレーボール、卓球など）、趣味の会（俳句、茶道、歌謡、舞踊、社交ダンス）などの手伝いを主体に活動しています。特にスポーツ大会や趣味の会は、視覚障害者とボランティアが交流しながらいっしょにやっているのとても楽しいですよ。

また年2回、「ハッピーウォーク」も実施しています。これは視覚障害者とボランティアの交流の場で、同伴してきれいな草花や緑にも触れることができ、また、お互いの理解を深めながら、一日ウォーキングをするので、これも楽しいですよ。

そのほか、事業者が行わない視覚障害者の手引きや保育に関する手伝いなどもやっています。活動場所は、障害福祉センター ハートフルや老人保健施設、トンボ作業所などです。

興味をお持ちの方は、是非一度、毎月開催している定例会の見学にお越しください。定例会は、原則として、毎月第1月曜日の午前10時から、福祉文化会館の会議室で行っていますが、お越しの際は念のため、ボランティアセンターにご確認ください。

連絡先 茨木市社会福祉協議会 ボランティアセンター
627-0086

市民インタビュー



第23回

茨木市民の中からいきいき生活の達人を探し出し、紹介するコーナーです。話から見えてくるその豊かな人生に、きっとあなたも勇気づけられることでしょう。



歩行の研究・指導者
おかもと かよこ
岡本香代子さん
みなとの えみ
港野 恵美さん

私たちは、いつまでも健康で輝いて生きられるようにと願っています。岡本さん、港野さん姉妹は健康のための歩行について、赤ちゃんから高齢者に至るまでの歩行を科学的に研究し指導を続けています。そんなお二人を訪ねて、正しい歩行についての話を聞きました。

歩行を研究・指導されていますが、どのような経緯からですか。

父が40年にわたって筋電図の変化から分析した歩行の研究を続けています。乳幼児の歩行についてはあまり研究がされていないのですが、父はその先駆者です。私たちは子どもの頃から父の研究室や大学に行き、筋電図研究の被験者として協力し、また父といっしょに海外の学会にも行きました。このような環境の中で感じたことは、勉強し研究者になれば、多くの人と出会い、楽しい時間を過ごすことができるのだということでした。私たちは同じ高校、大学へと進み、今こうして父のもとで研究をし、また教育にもたずさわって歩行の指導などを行っています。

日常生活の中で効果が得られる歩行とはどのようなものですか。

まず、意識して歩くことです。なにを意識するのかというと、いつもより少し速く、少し長く、姿勢よく歩くことです。こうすることで、脳や心臓に適度な刺激を与えることができ、より効果の高い歩行になります。姿勢を正して、一直線上を少し歩幅を広くして歩くと、日頃使わない筋肉をかなり使い、シェイプアップ効果が出てきます。台所に立つ時も、意識して正しい姿勢をとるように心掛けたいですね。

なぜ一直線上の歩行がよいのですか。

二直線上の歩行は筋力が弱まってきます。一直線上の歩行はバランス力が高められ、弱った部分を鍛えてくれるので、歩行の老化予防になります。

歩行（ウォーキング）とジョギングの効果の違いは何ですか。

違いは着地の時に足にかかる負担です。ジョギングの場合は自分の体重の2.5倍の重力がかかります。体重50キロの人は125キロの負担が足にかかることになります。歩行でも1.5倍の重力がかかります。ジョギングは筋肉が積極的に働くので走運動のできる人にはおすすめです。はじめてジョギングをされる方は歩行で脚力をつけてから段階的なトレーニングが必要です。正しい歩行はジョギングと同じ筋肉が働くので、足の負担を軽くしながら、ジョギングと同じ効果を上げることができます。しかし無理は禁物です。頑張りすぎず毎日少しずつ続けることが大切です。

妊産婦や高齢者が特に気をつけることは何ですか。

とにかく安全に歩くことが一番です。お腹が大きくなると体が不安定になり、バランスをとるために両足を広げて小股でゆっくり歩くようになります。足先が上がりずり足歩行になるので、つまずいて転ぶ危険性が出てきます。これは高齢者も同じことですが、必ず足先を上げて、かかとから着地するようにします。安定した道を選び、階段は手すりを持つなどして転倒しないようにすることです。

お二人は大変忙しい毎日をご過ごしておられますが、育児をしながら仕事をしている人々へのメッセージはありますか。

母も仕事をしながら一生懸命に私たちを育ててくれました。そんな母の姿を見ていて、子どもなりに母の役に立ちたいと思っていました。自分たちが今母の立場になると、あの時の母の気持ちがよくわかります。母親も子どもも精一杯に生きています。私たちの子どももけなげにがんばっています。時間がなく少しの疲れがあっても、子どもと共有できる時間を作り、いつも笑顔で向き合っていきたいと考えています。子どもの笑顔や喜ぶ顔が私たちのエネルギーになります。

お二人にとって「生涯学習」とは何ですか。

一生、健康で背筋を伸ばして歩き続けることです。そして父が研究した40年分の未公開データを世界に発信していくことです（岡本さん）。また科学的に立証された歩行をわかりやすく解説して、一人でも多くの人たちに伝えていくことです（港野さん）。



お二人は、大学で講師を務めながら、講演や執筆にと精力的な活動を続けておられます。明るくたおやかで、質問には丁寧に答えていただき、誠実なお人柄に深い感銘を受けました。（阿曾）

笑顔溢れる若々しいさっそうとしたお姿を拝見し、一目で憧れてしまいました。お母様でもあるお二人は、「子どもの笑顔に励まされます」とおっしゃっていました。（林田）