linatsushin（旬刊）　2010-10（平成22年12月）発行　vol. 13　第三種郵便物

いいなつうしん

私たちがめざす目標は
『自然・地域・世代がひとつになるまち』です。

発行元
徳和ヘルシーいいなクラブ
事務所：徳和地区市民センター内
連絡先：0598-20-1100

「徳和ヘルシーいいな」体操ついに完成

前々からの会員の間で独自の体操を作ろうという話が出ていたのですが、2008年11月の定例会で、具体化しようと話し合いがスタートしました。

当初は既存の曲（三百六十五歩のマーチ、明日があるさ）に張り付けをしたらという意見がありましたが、やはりいいなクラブ独自のものをと言うことになり、まず会員より詞を募集、幾つかの詞をもとに検討を重ねて、仕上げ最後に、中村辻弘様のご指導を頂いて、いいなクラブの目指している笑顔あふれるまち徳和「自然・地域・世代がひとつになるまち」にふさわしい詞が完成しました。

子どもから、お歳を召された方まで、分かりやすく、明るくリズミカルな内容の素晴らしい詞が出来たと自負しております。

曲が完成

さあ次は作曲です。さすがに私たちメンバーでは、難しく私の合唱（やちまた混声合唱団）仲間の山路さんにお願いしたところ快く受けて下さって、私たちの目指すところの想いを理解下さって、私たちの希望（ボランティアで）を取り入れ手直しいただき明るくてリズミカルな誰でも口ずさみながら体操が出来る素敵な、に仕上げてくださいました。

次は振付です。試験的なテープを持って山中美幸様（鈴踊り、もうもう体操他振付されています健康体操の先生）にお願いしたところ快く受けていただき、何度もご足労願って誰もが簡単に出来る素敵な体操に仕上げて下さいました。

「世代をつなぐ輪、笑顔の輪、地域の輪、仲間の輪」にちなんで小さな輪を両手にもって体操したら、という素晴らしい提案を頂き全員賛同のもと知恵を絞り試行錯誤の結果、透明のビニールホースを使い中にカラフルなモールを通して安く手作りすることが出来ました。さあいよいよ仕上げの段階です。2010年2月やちまた合唱団の方にピアノ演奏をお願いし、作曲の山路さんも加わり会員と共に歌をテープに吹き込むことが出来ました。

次は当クラブのメインイベント、オリエンテーリングに向けての輪（リング）作りです。目標の200人分である400個を作るため、苦慮していたところ、健康センターの職員の発案で新聞の折り込み広告を利用して、それをぐるぐる巻いて輪を作るという素晴らしいアイディアを採用して、コストを掛けずに、全員で作業に取り組んだ結果無事目標数を作り上げることが出来た。この時の会員のパワーのすごさをまざまざと感じた次第です。こうして九月二十三日のオリエンテーリングでは一般の方にもこの輪を持って「いいな体操」をしていただくことが出来てとても好評でした。

CDが完成

今後は、この体操を続けていくために、曲をCDに書き込んで保存していく必要があり、会員の自作で完成、全会員に配布（有料）出来たことで、スタッフとしてやっと肩の荷が降りたというところです。そしてまたこれらのプロセスを通して会員の結束力を改めて感じた一年でもありました。

最後に製作にご協力いただいた中村辻弘様、山路武夫様、山中美幸様、松葉恵実様、深田千佐様、山本美保様には深く感謝いたします。これからも、地域のふれあい、健康づくりに少しでもお役に立てればと願う次第であります。

ご挨拶

平素は「徳和ヘルシーいいなクラブ」の活動に、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。

最近いいなクラブも形よりも中身の充実に力を入れておりますが、これも会員の協力と努力によるものと思います。今年の上川町遊歩道公園でのオリエンテーリングは、雨天のため徳和公民館で実施されましたが、参加者の皆さんは楽しんでゲームができ、昼は「いいなカレー」に舌鼓をうっておりました。

また、ワークフェスティバルへの出店も昨年より沢山の遊休品が販売されました。地域の皆さんの協力の賜物です。

更に本年度は、「徳和ヘルシーいいな体操」が立ち上げられ、あらゆる機会を通じて地域の方々や市民の皆様に実践していただけるように会員一同頑張っています。いいなクラブの班長さんを中心にプロジェクトチームを組み、それぞれのチームが創意工夫し、前向きに努力していくことが大切なことと思っております。これからもいいなクラブが健康づくりのボランティア団体として徳和地域の活性化を目指してその一翼を担っていきたいと考えております。公民館ならびに、健康センターのご指導ご協力に感謝いたします。

徳和ヘルシーいいなクラブ
会長　白樫　修造

9月12日松阪市文化会館前の広場で、「いいな健康体操」が初めて披露された。

いいな体操の歌詞

作詞・合唱　徳和ヘルシーいいなクラブ
作詞　指導　中村　辻弘
作曲　山路武夫　・　演奏　山本　美保
体操振付　山中美幸・松葉恵実

いいな　いいな　元気っていい
いいなみどりのお山へ　黄金の野良へ
大人も子供も　声かけて
仲間を誘って　出かけよう
徳和ヘルシーいいな
いいな　いいな　笑顔って
いいな　あいさつ交わせば
笑顔が咲いてあなたと
わたしと　きみとぼく
いきいき輝く　この町で
徳和ヘルシーいいな
いいな　いいな　いいな
いいな　家族っていい
いいな　向こう三軒　隣と隣
こころを合わせて手をつなぎ明るい故郷（ふるさと）つくろうよ
徳和ヘルシーいいな
いいな　いいな　徳和って
いいな　歴史を刻んだ伊勢街道と趣ゆたかな　常夜灯
みんなで守ろう　この郷土
（さと）を
徳和ヘルシーいいな
いいな　いいな
元気っていいな　笑顔っていいな
徳和ヘルシーいいな

「笑顔っていいな」

いいなクラブの歌の中にも出てくる言葉

「いいなクラブ」のメンバーは当たり前の笑顔だ。

楽しいから笑う。ただそれだけ。でも横でその笑顔をみていて、今どれだけの人が笑って生きているんだろうってふと思う。笑える場と笑いあえる仲間。今はこんな笑顔になれるゆとりは持ち合わせていない人のほうが多いかも知れない。

ひとりじゃないから笑えるし、笑顔が健康を作ってくれる。

心が健康で、元気だから笑顔になれる。

そして笑顔って実は、感染症なのだ。（知ってました？笑い）それも実にかかりやすい感染症。その気になれば、パンデミック（世界的流行）なんてお茶の子さいさい。インフルエンザと違うのは、掛かっても全然しんどくないこと。気分爽快。遠慮なく人に移してもよいこと。移されたほうが元気になれる！さあ、笑顔に感染したい人、ぜひ「いいなクラブ」へ！底抜けに明るく一緒に笑おう　柏井

今年のオリエンテーリングは雨だった

毎年行われる当クラブ最大のイベントでもある「オリエンテーリング」は雨天となり、やむなく徳和公民館に場所を移して行われることに決定。7月末から晴天続きで108年ぶりの猛暑とも22日まで続いた後にやっと暑さから逃れる雨が降ったと思ったら、オリエンテーリングの日となってしまい主催者側としては複雑な気持ちを持ちながら、決断よく雨天モードに切り替え、室内競技で行われた。しかし思っていたより進行がスムーズに行き、とても楽しく、参加者からは、いい雰囲気でエアコンの効いた室内で楽しく出来たとの声であった。また当事者としても雨天時のノウハウも蓄積できて今後の自信に繋がったものと思われる。ただひとつ場所が変わったときの参加者への周知徹底が問題として残ったようであった。

広報　yamagiwa

オリエンテーリングの後に出される、いいなカレーは年々人気上昇中

徳和公民館文化祭に参加して

暦の上では、寒露も過ぎ朝夕少し肌寒くなってきました。

十月三十一日（日）曇り空、午後には冷たい雨模様の中、第十一回徳和公民館文化祭が行われました。

公民館活動の一環として行われているパッチワーク、着物リフォーム、絵手紙、陶芸等の力作が展示され、又、カラオケ、舞踊、太極拳等の成果の発表の場であり、農産物、遊休品等の即売あり、中でも、つきたてのお餅は毎年行列が出来るほど人気で直ぐ売り切れの状態である。そして一番大切なことは、地域の人びとの交流を深め、楽しいコミュニケーションの場であることです。お世話していただく方々には、十月初旬より準備をしていただきご苦労様でした。

当日は遠方より見学に来られていましたが、我々も他地区の文化祭を見学して見識を深めたい。「井の中の蛙大海を知らず」であってはならない。　小林

年輪ピック石川大会に参加して

一斑　久原渡一

年輪ピック大会は六十歳以上でスポーツ十九種目文化交流五種目の国民的行事で今回は十月九日～十一日の三日間第二十三回石川県で開催されました。私は三重県代表として剣道の部に参加できたことは、生涯剣道を目指す礎となりました。剣道大会会場は羽咋市で開催され幼稚園児鼓笛隊演奏壮年団獅子舞の歓迎アトラクションで始まり、会場周辺では食生活改善推進、農産物、特産物販売、健康づくり観光案内等など羽咋市あげての協力で大会を盛り上げてもらいました。成績は予選リーグ敗退で決勝トーナメントに上がれず残念な結果に終わった。

この大会の趣旨は、少子高齢化社会に進む中でゆたかな知恵や経験を有する高齢者の社会参加地域や世代を超えたふれあい交流を通じて、心豊かで活力に溢れる長寿社会を築くこと、そして医療や介護の世話にならぬ予防に力を入れなければならないとうたわれています。これは「いいなクラブ」の目指す方向と共通すると感じます。