

東伊豆町は、静岡県伊豆半島東海岸の中央に位置し、天城の山並みを背に伊豆大島をはじめとした伊豆七島を望み、豊かな自然に恵まれた人口12,087人(令和元年10月31日現在)高齢化率45.7%の小さな温泉まちで海沿いにある6つの温泉郷(大川温泉・北川温泉・熱川温泉・片瀬温泉・白田温泉・稲取温泉)がある。その中に、立縄釣り(一本釣り)漁で有名な「稲取キンメ」の稲取温泉(5,644人)がある。

「小地域福祉活動」と位置づけられている「ふれあいいきいきサロン」(各地区ボランティア)が、社協各支部、民生委員・児童委員、ボランティア連絡協議会や元保健委員等と連携し、7地区(大川、北川、奈良本、片瀬、白田浜、湯ヶ岡、稲取)の公民館やいきいきセンターで行われている。



11月の稲取温泉



東伊豆町いきいきセンター

稲取地区ふれあいいきいきサロンは稲取在住(65歳以上)を対象に地区のボランティア15名が中心となって東伊豆町いきいきセンターで月1回活動している。このサロンは地域の中で友達づくり仲間づくりを進めることを目的に、民生委員・児童委員が中心となって会員制でなく自由に参加できる運営をしている。今年度のサロン活動は、文化関係(終活など法に関する話、有難い話、音楽レク、カラオケ大会、大正琴、ひな祭り、日舞)、運動関係(ストレッチ、健康体操、体力測定とその結果報告)、地域コミュニティ関係(保育園児の出し物、稲取高校ボランティア部、交通安全、日常防犯教室、包括支援センター)と盛りだくさんだ。大地震、台風で中止になったことがあるが、毎月活動しているので今回が11年目の第121回になるそうだ。

令和元年11月21日(木)(11:30-14:30)に参加者30名、スタッフ14名でサロンが行なわれた。いつもは午後から始まり25名位の参加で7名のスタッフで対応するのだが、今回は女性スタッフの愛情たっぷりの手作り弁当が出るということで参加者が多いそうだ。弁当がある日は年3回だとか。



手作りの五目ご飯弁当とおやつ(500円)



朝9時から準備していた女性スタッフさん

午前中、町役場の保健師さんが活動前に血圧測定して全員の健康状態をチェックした後、ウクレレの生演奏による「瀬戸の花嫁」「お座敷小唄」を歌い、「もじもじ体操」「ミヨちゃん体操」で準備体操し、稲取の「金目の体操」を全員で踊った。そして、11月生まれの方の誕生日を祝った。

「12月お楽しみ会は保育園児達が参加しビンゴゲームなどして楽しいよ！皆さん、園児をみると顔つきは普段と全く違って、凄いい笑顔するね！」と本日の司会進行している鈴木重徳さんが語った。

善応院 高村和尚さんの有難いお話



稲取ハケ寺巡り

最近、稲取ハケ寺巡りが流行っている。稲取地区には漁港沿岸に密集した寺が8つ(済広寺、大願成就寺、清光院、善応院、吉祥寺、正定寺、栄昌院、蓮行寺)あり、昔から稲取名物として「ならいの風とかかあ天下に寺ハケ寺」と言われている。

この中に伊豆国八十八ヶ所霊場の32番札所の善応院(ぜんのういん)がある。宗派は曹洞宗で、ご本尊の十一面観世音菩薩が扇垂木作りの本堂にある。

今回、善応院の高村和尚さんから有難いお話があった。

「三宝御和讃」と「まごころに生きる」の御和讃



善応院 高村和尚さんの有難いお話

「こーこーろーの～や～～みーをー・・・」と「三宝御和讃(さんぼうごわさん)」が鈴鉦を鳴らしながらやさしく穏やかな曲で唱え始められた。三宝とは、仏教における「仏・法・僧」と呼ばれる3つの宝物を指し、釈迦や仏、仏教の教義などを日本語で賛美する七五調の歌のことを和讃という。「三つの宝とは、仏法僧のごことで、仏とは仏様がた、法というのは仏様がたが残してくれた教え、僧というのは和尚さんだけではなく仏教の教えを戴いて生きる人々、この三つが宝なんだよ」と分かりやすく話した。

続いて、大分曹洞宗寺院の三男さんである歌手の南こうせつさんが作詞作曲した御和讃「まごころに生きる」をややフォークソング調に唱えた。そして、「私達が毎日元気よく生きるための糧となるような歌、そういったものが御和讃と御詠歌にあるんだよ」と歌の有難さを伝えた。

「曹洞宗の御詠歌では仏名を『南無本師釈迦如来(なむほんししゃかによらい)』とお唱えしております。ここで本師というのは、『おおもとになるお師匠さんだよ』という意味の本師。南無本師釈迦如来という言葉には仏教の伝統を大事にして、お釈迦さまに帰依するという意味が込められています。お盆に行く稲取の灯籠流しで、港内を舟が廻りますが、このとき舟が港を出るまで「南無本師釈迦如来」とお唱えさせていただきます。もし、親しい方がお亡くなりになられ、灯籠流しに参加されたおりには皆様も手を合わせ、『お釈迦様のご加護のもとに帰っていただきますね』という想いと共に仏名を口ずさみ、ご先祖さまを送り出してあげれば何よりの供養じゃないかと思うわけです」と有難いお話があった。

最後に「な～～む～～ほーん～しー しゃーか～によーら～いー(南無本師釈迦如来)・・・」とお釈迦様の名前を唱え続けた・・・「チーーン」

体力測定の結果報告(熱川温泉病院)



体力測定の結果報告

地元の熱川温泉病院は、賀茂圏域の地域リハビリテーション強化推進事業 広域支援センターとして活動している。賀茂圏域(1市5町)のリハビリ代表として、各市町の事業への協力や、老人会・サロンでの体力測定や体操指導などを行っている。

外岡秀樹理学療法士さんから先月に実施された体力測定の結果について「ちょっと歩行能力が落ちている人の割合が多いですが、全体的にお元気で歩行能力は素晴らしい。ただ、細かく見ると片足立ちが引かかって、しっかり片足立ちができなければバランスが崩れやすいですね」と報告があった。

脳トレ・ストレッチ(コグニサイズ)(熱川温泉病院)



優しい口調で脳トレ・ストレッチを説明

介護用プログラムから椅子に座って数を大きな声で数えながらの足踏みと膝を伸ばす運動をした。「体力測定で苦労された片足立ちでバランスをよくするには何をしたらいいかと言うと、片足立ちをやるのが一番いい」と言って笑いをとる。

そして、「運動というのはそんな難しいことをやる必要は全くありません。何よりも続けることが大切なので自分のペースで毎日やっていただければいいかな!」と優しい口調で説明した。

コグニサイズは、簡単に言うと「頭を使いながらする体操」のことで、認知症予防に効果があるとか。

地域包括センターからの連絡&相談、おしゃべり(おやつ)タイム



宮原さんのお話タイム(地域包括センター)

今回は地域包括センターから「インフルエンザ予防接種と電気関係の詐欺があるので気を付けよう!」を連絡した。

おしゃべり(おやつ)タイムになると、スタッフ(社協、民生委員・児童委員、傾聴ボランティア、ボランティア連絡協議会、地域包括センター、元保健委員等)は参加者のテーブルに入って、お茶とおやつを

食しながらそれぞれ自由に会話を行っていた。

- ・問合せ先 東伊豆町ボランティア連絡協議会
- ・電話 0557-23-1103(ボランティアセンター)

—— 対応していただいたスタッフの皆様、お世話になりました&お疲れさまでした ——

取材:生きがい特派員 東・南・西伊豆地区担当 白神時雄

ツイートする

Facebookでシェアする

LINEで送る