

# 「あっ晴れ！もも太郎体操」をやっています！



毎月第一、第三  
月曜日 9時半から  
11時半まで  
下谷会館にて



岡山市ふれあい介護予防センターが推奨する『あっ晴れ！もも太郎体操』に取り組んで昨年の7月で丸3年になりました。なんと9月には岡山市から表彰状をいただきました。

この体操は私たちが身近な場所で仲間づくりを行いながら、“ずっと元気でいきいき”と暮らしていくことができるようにと生活機能の向上を目的に考えられたものです。

年齢、性別は関係なく誰でも参加できます。現在、常時7名ほどで取り組んでいます。

椅子に座ってできる体操で、ストレッチ体操、口腔体操、筋力トレーニングの3領域から成ります。また、年に一回は介護予防センターの方を講師に、運動や食事のこと、さらに認知症予防などのお話もしていただいています。

体も頭も心も元気になりますよ。皆さんも取り組んでみませんか。

## 郷の一押し ラポート牧山

ラポート牧山は平成10年、旧牧山幼稚園舎を使い開設され、平成16年には閉校となった牧山分校に全面移転しました。

ラポート(rapport)とは親密感、親和感という意味で、温かい心の交流が牧山の地で実現することを願い「ラポート牧山」と名付けられました。現在数名の子ども達が、学習と環境を生かした活動の中で日々自分の課題を持って頑張っています。

6名の職員の方が一人ひとりの個性を大切にしながら見守り、支援しています。とても素直な子ども達ばかりです。週に2回は散歩に出かけるそうなので、出会ったらお互いに大きな声で挨拶しましょう。ホッと心が温かくなると思いますよ。

また大きな体育館があり、子ども達は伸び伸びと体を動かして楽しんでいます。

建物の周りには桜の木が何本もあり、春にはそれはそれは見事な景色が広がります。



## 編集後記

年を重ねたせいかフラッシュバックのように子どもの頃が浮かびます。正月15日のとんどの頃、近所の子ども達と「やまあ、こがあ」と一軒一軒を回り、お菓子を貰ったり、初盆には藁で舟を作り泣きながら川に流したり、秋祭りには苦手な習字を行燈に張り、道の両側に立て恥ずかしい思いをしたり・・・、山や川が遊び場でした。豊かな子ども時代であったと思います。

今の牧山の子ども達にとっても、心豊かな故郷であってほしいと思います。 (T.K)