



「元気いきいき町民の集い」

2月2日、保健福祉支援センター「こぶし」にて、「元気いきいき町民の集い」が開催され、約110人が参加しました。

「いきいき長寿賞（在宅で自立して生活している今年度90歳になられた方）」の対象者は12人で、授賞式には10人が参加。町長から表彰状と記念品の授与があり、授賞者の元気な姿は、町民の目指す目標となりました。授賞者の皆さん、おめでとうございました。

また、講師に高知大学医学部リハビリテーション部助教の永野靖典氏をお招きし、「健康寿命延伸のために貯筋をしよう！」という演題で講演していただきました。

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰える
と、暮らしの
中の自立度が
低下し、介護
が必要になっ
たり、寝たき
りになる可能
性が高くなり
ます。ロコモ
ティブシンド

ローム（運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態）になることを防ぐトレーニング（ロコトレ）などについて、分



かりやすくお話をしていただきました。

次に、NPO法人こうち音の文化振興会のロサーナナによる「懐かしい歌と音楽を楽しむひととき」と題した音楽会が行われました。誰でも聞いたことのある懐かしい音楽を中心に、参加者も一緒に歌うなどしてみんなで楽しむことができました。

多数の参加者からは「先生の話聞いて、日頃からの筋トレやウォーキングが大切であることが分かった」「知っている歌ばかりで、リラックスすることができた」と感想をいただきました。

（保健センター）

「第24回横浜解放まつり」

「解放運動の光と熱を未来へ」をテーマに、1月26日、佐賀町民館・児童館ほかで行いました。

午前9時、横浜生まれの和太鼓集団「SIN-NABURA」の迫力あふれる演奏で、まつりの始まりを彩りました。

そして、横浜解放子ども会高学年部会による「水平社宣言」の力強い暗唱、佐賀保育所ぞう組さんによる歌とおどりのかわいらしい発表もあり、盛会に進みました。

記念講演は、シンガーソングライターの小西達也さんによるトークアンドコンサート「歌と語りのひととき」。楽しくもあり、本当



に温かな気持ちになることができました。

お昼休憩には、会場広場において、多くの皆さんのご協力により、おいしい出店の販売をしていただきました。当日は、小雪の舞う、強風の中での販売となりましたが、どのお店も大変にぎわっていました。

午後の部は、佐賀中学校吹奏楽部による演奏、町民館デイサービス参加者による3B体操、小・中・高校生・大人による人権作文の発表、横浜解放子ども会低学年部会・高学年部会によるそれぞれの劇、中学年部会による研究発表、地域交流事業のフラ教室・コーラス教室の発表など、とても盛り上がりました。

また、佐賀地域の保育所、小・中学校などによる人権作品などの展示もあり、多くの方にご覧いただきました。

ご参加、ご協力いただいた皆さん、誠にありがとうございました。楽しさと感動、気づき、思いの再確認、そのような場となったのではないのでしょうか。

（横浜解放まつり実行委員会）