皆さんはどんな方法で気分転換をしていますか？
新型コロナウイルスやインフルエンザの流行他、生活の中で様々な不安を抱くことが多い吟今です。
しかし、このような状況だからこそ趣味の時間を楽しみリフレッシュしたり、映画や音楽を鑑賞し心の平穏を保ったり、思い思いに工夫をして過ごしているのではないでしょうか。皆さんが少しでも前向きになれるようなヒントを調査するため、サークル・団体ほか地域の方々に「元気の源」「健康の秘訣」というテーマで声をお寄せいただきました。

何事も継続がベースかな

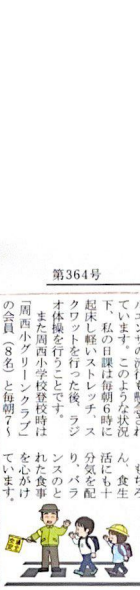
君津南地区社会福祉協議会　福島　義人

コロナ禍、新しい生活様式を余儀なくされ、インフルエンザの流行も懸念されています。このような状況下、私の日課は毎朝6時に起床し軽いストレッチ、スクワットを行った後、ラジオ体操を行うことです。

また周西小学校登校時は（周西小グリーンクラブ）の会員（8名）と毎朝7～8時まで交差点での見守りを行っています。学童の姿が見える迄の約20分間は周辺でウォーキング。学童と笑顔で「おはようございます！」の挨拶を交わし元気をもらっています。

その他、70～80歳代のゴルフ仲間（約20名）とは月2回の例会を開催しプレーを楽しんでいます。

もちろん、食生活にも十分気を配っています。



音楽でエールを送る～♪

フォーク音楽同好会　平井　三郎

新型コロナのため公民館が休館となりましたが、当サークル代表は前向きに屋外の「三舟の里」でサークル活動を継続、公民館再開後、今まで当たり前だと思っていた公民館利用や職員の感染予防対策に感謝すると共に演奏の楽しさを実感しかし好きな曲を演奏するもコロナ禍のため、会としてのライブや施設慰問の機会がなく目標設定が出来ない状態でした。先日、市ボランティア協会から施設慰問の依頼があり、久しぶりにメンバーは張り切って演奏曲を練習し慰問に臨みました。入所者やスタッフの方と一緒に童謡唱歌や歌謡曲を歌い、楽しい時間を過ごし、この喜びをサークル活動の原動力として公民館を拠点に「音楽でエールを送る」活動を展開します。

フォーク音楽同好会

藤岡さん

平井さん

おせっかいウォーキング

君津中地区民生委員児童委員　藤岡　秀之

私が活動する民生委員の信条を要約すると「隣人愛をもち、地域社会の実情を把握し誠意をもって相談に応じる」です。この信条に沿った活動を進めるには、民生委員自身が健康で元気に担当地区をくまなく回るフットワークが何よりも大切です。

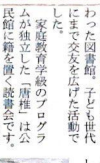
個人情報保護法の観点から、地域の方が抱えている「困ったなぁ情報」は民生委員自らの行動力で集めること、常に地域に関心を持ち見回ることが大切です。

私は「笑顔で挨拶・笑顔で対話」を基に1日7000歩、4900歩を目標に担当地区内を回ることを実行しています。

この「おせっかいウォーキング」こそが、私の元気の源だとあらためて気付かされました。

歩いて花島周月を体感

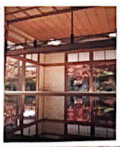
オカリナサークル　小林　昌宏



私の健康と元気の秘訣。新型コロナで第十四回オカリナコンサートは中止。大変な時代となりました。新行き渡るようになれば、ボランティア活動ができ、その日までは準備を重ねていきます。時間ができたので、その日の為に毎日の日課として足腰を鍛える事にし、朝九時頃から三舟山散策を一時間、一日六千歩を歩く事にしました。十月より君津市生きがい支援センターにて健康体操も始めました。

春から秋に移り四季を通して山道の花島風月を体感しています。体調も良く、かかりつけ医から「後期高齢者健康診断でも問題はなく、現在の体調を維持して下さい」との診断を受けました。

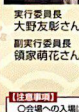
フレイルに負けない三つの柱、身体運動、栄養、社会活動を継続して、人生を謳歌したいです。


散策にて
群馬県桐生市の「床もみじ」

コロナ禍でも元気に

エアロビクス　茶森・小川　ヴィーナス

緊急事態宣言に伴い公民館休館が数か月続きました。日常生活の一部として利用していたため、毎日の生活が一変しました。小糸川沿いの公園・田園のウォーキング人口も急増しました。ソーシャルディスタンスを保ちながら体を動かす事は一人で三舟山を散策しむく節毎に咲く野草を散策しながら、「コロナ太り」という言葉が飛び交う昨今、公民館の利用が徐々に始まりエアロビクスサークルもスタートし汗を流す事ができ、少しずつ体力も回復してきました。一人でできない事も皆でやればできると実感しています。マスク着用・手洗・消毒の生活スタイルにも慣れ、未だ続くであろうコロナ禍を元気に乗り越えましょう。



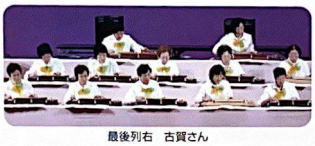
琴三味
～私の元気の源

大正琴すみれ会　古賀　ヨシエ

報道によるコロナ感染者の数字に一喜一憂の毎日ですが空白だった予定表が埋まり、緊張の中にも喜びがあり、活動の大切さを改めて思い知らされています。

中でも大正琴は20年前尊敬する師に出会いご指導頂き現在に至ります。色々な大会にも出場し合奏してきました。自律中は一人で練習、寂しいものの楽しい！夢中になって頑張っています！そんな単調な生活は琴三味で充実していました。この20年続けてきて良かったと思うことは多々ありますが、打ち込めるものがあることで、単身生活にも張りができ心身共に健康で過ごせ、元気の源になっています。また活動再開で仲間との合奏の楽しさを再認識しています。これが続きますよう！

職員の皆様の消毒作業に感謝致します。


最後列右　古賀さん

これからも宜しくII

唐椎読書会　鈴木　予旨子

一日の始まりはカレンダーの確認から。予定があると身だしなみにも気を配り暮らしにメリハリが付きます。ひんぱんに出掛ける先は公民館と建設運動に関わった図書館、子ども世代にまで交友を広げた活動でした。

家庭教育学級のプログラムが独立した「唐椎」は公民館に籍を置く読書会です。

本以外の楽しみは歌、「童謡・唱歌を楽しむ会」は今の私の元気の源です。

24年間続き、19年前に終了した「婦人のつどい」。旧公民館講堂に集まった市内全域からの顔ぶれを思い出すと、今でも胸が熱くなります。都内への通勤が可能になって、なじみの薄い夫の故郷にUターン、図書室から始まった公民館通いは、立ち位置に戸惑う当時の私が辿り着いた君津暮らしの一里塚でした。

あなたも私も物語の主人公

井戸端会　富田百合子

人には、一人一人歩んできた道がある。あなたも私も物語の主人公でもある。

さて君津に来て十五年余、たくさんの御縁で友達との出会いがあり、しみじみと君津に住んだ幸せを思うこの頃である。幼い頃から体を動かす事が大好きな私。ある時は太極拳やヨガ、健康体操で汗を流す。そして居合道の修練で格好よく型が決まり上達を実感できる時が何より楽しい。また高齢者学級で出会った仲間と始めたサークルで共に過ごす時間の大切さ。お互いが持っているものを教え合い吸収できる喜びは格別である。

多くの方々と知り合い、君津での生活は楽しく充実した忙しいの日々。予定表はいつもいっぱい。今日も思いきり自転車のペダルを踏む。八十歳を迎えて、さてどう終末を迎えようか今が楽しみである。

調査結果

それぞれが主体的に、目標を持っていきいきと活動していますね！どうか皆様もストレスを溜めず、適度な運動やバランスのとれた食事を心掛け、心身ともに健康な毎日を過ごしましょう。

サークル体験日記　11月4日

「井戸端会」のサークル活動におじゃましました。井戸端会は、高齢者学級生の仲良し6人が集まり、月1回おしゃべりをしながら手芸を楽しんでいます。入口から一歩入ると6名さんが快く迎えて下さり、私は温かな会話と笑顔に包まれながら、皆さんと一緒に「猫型クリップ」を作りました。作品の題材決定や材料の買出しもみんなで。「愉快な仲間と一緒の『この時間が楽しいのよ、生き甲斐！』の一言に、温かいサークルだなあと気持ちが和み、皆さんの元気の原点を感じました。

令和3年周西南中学校区
成人を祝う集いを開催します!!

日　時　令和3年1月10日(日)
場　所　君津市民文化ホール中ホール
受付開始　12時45分～
式典開始　13時15分～

令和3年の「成人を祝う集い」の会場は「君津市民文化ホール」です。お間違えの無いようご注意ください。

実行委員長
大野友彰さん（左）
副実行委員長
領家萌花さん（右）

【注意事項】
○会場への入場は新成人に限らせていただきます。
保護者の方の入場はできませんのでご了承ください。
○当日37.5℃以上、または平熱＋1℃以上の熱がある場合、マスクを常用していない場合は入場をお断りさせていただきます。
感染症拡大防止策にご協力お願いします。
○コロナ対策を考えながら実行委員を中心に準備を進めております。
対象の方はぜひ、ご参加ください。
※対象者は、平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれの方です。