



輝いている人を紹介します

まちのキラリ

塩野川町内会元気づくり会
元気リーダー

一條 真紀子 さん (梁川地域)

気になったらやってみようと好奇心旺盛な一條真紀子さん。元気づくり会発足に向けて関わり、現在も元気リーダーの一人として活躍する一條さんに元気づくり会や地域づくりの話を伺った。



運動が健康の源

元気づくり会との出会いは、平成27年4月。私にとってはナイスタイミングでした。全体の仕事をしていますので、お客様の身体のケアはするけど、自分のケアはなかなかできません。常々、運動することで体調を整え、健康につながると思っていました。運動すること、精一杯だったので時間が取れませんでした。ようやく時間に余裕ができて、少し運動を始めたときに、元気づくり会募集の話を聞きました。すぐに「これだ」と思いました。町内会長さんをお願いにしました。立ち上げでは町内会長さんから「リーダーをやってくれ」と。言い出しっぺでもあるし、これまで町内会の皆さん



Profile ●いちじょう まきこ

1951年生まれ。52歳で整体の資格を取得し、マッサージで体のケアをする傍ら、お客さんに健康維持のために運動の大切さを伝えてきた。時間に余裕が持てるようになったから自分も運動を、という思いを抱いていた時期に元気づくり会と出会う。元気づくり会の募集では、町内会でいち早く声を上げ、立ち上げに関わり、明るく運営を支えている。

に大変お世話になり、どこかで恩返しをしたい思いがあったので引き受けました。名前はリーダーですが、集会所の鍵開けや連絡など、庶務の立場だと思って活動しています。

元気づくり会の良さ

運動は一人ではなかなか続かないし、運動する施設に通うのも大変です。元気づくり会は、通いやすい集会所で町内会の仲間と一緒に運動ができることが一番の良さです。また、通うようになって、町内会の方々がより身近に感じ、つながりが深まりました。これから、参加者が増えるように、ゲームのような楽しめる遊びも取り入れて、運動と脳トレができるようにできたらいいと思います。

地域の活動がより盛んに

町内会長さんや役員の方々も元気づくり会に参加して支えてくれます。また、町内会長さんたちで「塩野川町内会ふれあい展示室」を作り、町内会の方々の作品を展示しています。私もカゴなど展示しています(笑)。まとまりがあり活動が盛んな町内会なので、コロナ禍でも楽しい時間を過ごすことができ、町内会の皆さんに感謝の気持ちでいっぱいです。楽しい地域の活動も健康があればこそ。人は一人では生きていきません。困ったときや助けてほしいときに、声かけができるようなまちなってほしいと願っています。



活動が盛んな塩野川町内会。ふれあい展示室に一條さんの作品も展示している。