

ひばりが丘の街に和を描く
コミュニティメディア

AERU アエル

MACHINI-WA HIBARIGAOKA	vol.
2018	Spring
13	



かるやかな あいさつ
柔らかな 心づかい
こぼれる えがお
ふれた手の 確かさ
一緒にあゆみだす 一歩

静かな 日の出
透きとおる 青空
耳にとどく 鳥のうた
とろりとした 夕日
四季をまとう 草木と花

みんな みんな ここにあります
さあ ふるさとを つくりましょう

乾杯！ かんぱーい！



まちにわ師活動日誌#8 「ウォーキングの良さを伝えたい」 水島 隆太

あなたは医療機関で「歩きましょう」と指導を受けたことはありますか？

肩こり、腰痛、循環器、泌尿器、呼吸器、心の病ですらこのような指導を受けるケースが増えています。「歩く」というのは何がそんなに良いのでしょうか。

私は 20 代前半に、大病をしました。退院間際、担当の先生に病気がなった理由を尋ねると「君は運が悪かったんだよ。君がもう一度同じ病気になる確率は、他の人と同じだよ」と言われました。先生の説明は腑に落ちるものではありませんでした。それであれば自分の納得できる答えを見つけよう、と心に決めたのが今の活動の原点です。

私達人間は動物です。動物は食べることが大切なのと同様に、歩くことも大切です。今思えば病気になった頃の私の歩行量は、体を維持できるまでの歩行量ではなかったのです。歩行を日課にしてからというもの、それまで持っていた腰痛や背部痛、肩こり、偏頭痛など、色々な症状が気にならなくなりました。「歩くこと」は今後起こる可能性のある大難を小難に、小難を無難無事に留めてくれるものと確信しています。

今は本業の整骨の仕事と共に、まちにわ師「チーム健康」の一員として地域の皆さんに向けて「あの頃の私」に伝えるつもりでお話会や歩行会を行っています。ご興味のある方は毎月のカレンダーやまちにわひばりが丘のホームページで「チーム健康」をご確認下さい。

あなたが 20 年先、30 年先にも思い通りに活躍できますように！それが私の願いです。



イベントプレイバック

これまでのまちにわひばりが丘主催イベント

参加者合計 のべ 4,897 名

ひばりテラスの積雪は 35 センチを超えました。ひときわ寒さ厳しい冬でしたが、「まちにわ師養成講座」「市民ライターになる講座」「まちにわ防災講座」など学びを通じて人の輪が広がりました。暖かな桃の節句に「まちにわひなまつり」、翌日はウェディング・パーティー、ひばりが丘団地の桜まつりと華やかなイベントが続ききました。



「街に和」の重要性

近くで暮らす人がどんな人かを知っていると、困ったときに助け合えて、毎日がもっと楽しくなる。



暮らしを楽しむ

小さなお子さんのいるご家庭や、ご年配の方の中には、遠くまで出かけるのは大変…と感じている方も多いはず。すぐに歩いていける距離に友人が増えると、何気ない日常に笑顔が飛び交います。



課題を解決できる

悩んだとき身近に相談できる人がいて、また周囲からも見守る視点があること。そんな人と人のつながりがあることで、災害、犯罪、孤独な子育て、人の無縁化など多くの社会問題の解決につながります。



建物・施設 管理の質を高められる

マンション管理の現場にて、議論がしづらいという声をよく聞きます。それはマンション内に良好な人間関係が築けていないから。あるイベントで顔を合わせたり、日頃から挨拶を交わしたりする仲ならば、より建設的で活発な議論がしやすくなり、スムーズな合意形成につながります。

MACHINI-WA HIBARIGAOKA

発行元：一般社団法人まちにわひばりが丘
編集長：田中宏明
制作：岩穴康次、渡邊篤子、梶原美佳、浅見美沙（以上まちにわ師）
表紙：木村守克（写真、まちにわ師）
岩穴亜紀（詩、まちにわ師）
問合せ：info@machiniwa-hibari.org
WEB：http://machiniwa-hibari.org
発行日：2018 年 4 月 30 日

メールマガジン無料配信中！
ご登録はこちらから

月 2 回「まちにわひばりが丘」の情報や、イベント情報などをお送りしています。左のQRコードから登録、または、件名を「メールマガジン登録希望」として info@machiniwa-hibari.org までご連絡ください。



法人賛助会員 / 広告掲載
募集中！

詳しくはお問い合わせください

