

水産加工品の販売会社で、焼きサバなどの製造を担当している芝さん。およそ1年前から同社で働いています。「友人の紹介から、この会社で働き始めました。のびのびとした雰囲気職場で、仕事はすごく楽しいです」。

職業柄、朝が早かったり、冬場は水で手が冷えたりと、つらいこともありますが、元来調理が好きだったこともあり、仕事を嫌だと思ったりとは一度も無いそうです。

仕事のやりがいについては、「調理や加工の腕が上達して、先輩に褒め

られたときが、一番うれしいですね」と、しみじみと語ります。

今後の目標は、「先輩や上司の方たちのように、何でも任せてもらえるようになることです」と、身近な存在をお手本に、現在も成長中です。

休日は、愛車のキャデラックを整備して過ごすという芝さん。同世代の若者に対しては、「嫌々仕事をして、技術はあまり身に付かないと思うんです。できるだけ楽しめる仕事を選ぶのは大切だと思います」と、エールを送ってくれました。

何でも任せてもらえるように



勤務先 株田村長
しば こうすけ
芝 恒祐さん
(20歳・和多田)

現在、1・2年生22人が所属する小浜中学校女子バレーボール部。キャプテンとしてチームを引っ張る木田さんに話を聞きました。木田さんがバレーを始めたのは小学4年生のとき。攻撃の役割を担うレフトのポジションで点取り屋として活躍してきました。

「大きく元気に声を出すのが自分のプレースタイル。自分が声を出すと、みんなも声を出してくれて、チームに勢いが生まれます」と、話します。

3年生を中心に夏の地区大会で優勝を飾ったチームを引き継いだ矢先

足の怪我に見舞われ、秋の新人戦で欠場。チームも最下位に沈みました。「試合に出たかったし、とても悔しかったです。冬の大会では良い成績を残したいです」と、雪辱を誓います。

「バレーは個々の力だけでは勝てないので、チームの団結力が大事だと思います。そのためには、みんなに頼られるキャプテンになりたいです」と、話す木田さん。目標を尋ねると、「一生懸命ボールを追いかけて、多くの人に応援してもらえるようなチームです」と、力強い返事が返ってきました。

大きく元気に声を出して！



女子バレーボール部 キャプテン
きだ ちひろ
木田 智優さん
(小浜中学校2年生)

国体に向けて盛り上げたい！

子どもの頃から、柔道や空手など武道を修めてきた鈴木さん。15年前に誘われてスポーツチャンバラに参加。以来、選手兼指導者として競技の普及に取り組んできました。

「スポーツチャンバラは、県内の認知度こそまだまだですが、世界的には130カ国の子どもから90代まで約36万人が楽しむスポーツです」と話す鈴木さん。平成30年の福井国体では、県民誰もが参加できるデモンストレーションスポーツとして、小浜がスポーツチャンバラの会場に決定しました。

「サンドーム福井での国体PRイベントでは、体験ブースに619人が参加するなど大盛況でした。今年は記念大会を小浜で開催して、県内外から人を集めて盛り上げたいです」と、競技を通して地域活性化を目指します。

「世界中の老若男女が安全かつ公平にプレーできるのがスポーツチャンバラの魅力です。毎週日曜日の18時から遠敷公民館で練習をしているので、ぜひ見学に来てください」と、笑顔で話してくれました。興味のある人は、遠敷公民館 ☎56・1101まで。



福井県スポーツチャンバラ協会 副会長
すずき きよし
鈴木 清さん
(47歳・遠敷十丁目)

自分から立ち向かえるチームに

部員14人の小浜第二中学校・男子卓球部。キャプテンは、卓球歴6年と経験豊富な羽尾くんが務めています。父親が卓球教室の先生だった影響で、小学2年生の時に卓球を始め、中学校でも卓球部に入部。昨夏には投票でキャプテンに就任しました。

昨年10月の新人戦では、団体戦では結果を残せなかったものの、個人戦で2位と好成績を残しました。

羽尾くんは、卓球の練習について、「同じミスを繰り返してしまつと精神的につらいですが、練習を重ねて、で

きなかつたことができるようになったときには楽しさを感じます」と、語るなど努力家の顔をのぞかせます。

目標とする選手は、同じ左利きのプロ選手である水谷隼選手。ドライブでの強気な攻めが持ち味の羽尾くんは、プロ選手もお手本にして技を磨いています。

目指すチーム像は、「強い相手に戦意喪失するのではなく、自分から立ち向かえるチーム」になること。地区大会での団体戦優勝を目標に、チームは今後も一歩一歩突き進みます。



男子卓球部 キャプテン
は お とも ゆ き
羽尾 知之くん
(小浜第二中学校2年生)

若狭 神宮寺

春の桜に夏は苔、秋の紅葉に冬は雪。四季の化粧に彩られる神宮寺。仁王門から本堂への道も彩り鮮やかで、参拝者の目を楽しませてくれます。

3月2日には、境内と鵜の瀬にてお水送り神事が営まれます。昔々、神々の集まりに遅刻した遠敷明神は、そのおわびに奈良東大寺二月堂の十一面観音様にお供えする^{あかこうずい}關伽香水を送りました。以来、現在まで小浜から東大寺へ香水を送り続けています。お水送りの松明行列には、市民や観光客も参列出来ます。当日受付もありますので、参加希望の人は境内の特設テントまでお越しください。また2月15日から3月5日まではお水送り神事の準備・片付けのため、神宮寺の拝観はできませんのでご注意ください。拝観料400円。



【問い合わせ】
 神宮寺 ☎ 56・1911

【アクセス】
 小浜市神宮寺9
 JR 東小浜駅から徒歩 30分
 舞鶴若狭自動車道小浜 IC から車で 12分
 (文と写真: 地域おこし協力隊 ハラ)

健康長寿のススメ

- ② 注意分割機能
 2つ以上のことを同時に行うとき、適切に気を配る機能です。これを鍛えるには、
 ● 同時に何品かの料理を作る



● 次回のテーマ
 「認知症の症状と対応方法」

■ 問い合わせ 地域包括支援センター ☎ 64・6015

知って安心 認知症④

認知症予防の実践メニュー②(脳活性化編)

今回は、前回に引き続き、認知症予防のための実践メニューを紹介いたします。
 以下の「脳の3つの機能」を集中的に鍛えることが、認知症の予防に効果的だと言われています。

- ① エピソード記憶
 昨日食べたものなど、体験を記憶して思い出す機能です。これを鍛えるには、
 ● 2日遅れの日記をつける
 ● レシートを見ずに、思い出しながら家計簿をつける
 などが効果的です。

この3つの機能を日常的に鍛えて、脳を活性化させましょう。

- 昔流行った歌を歌いながら農作業をする
 などが効果的です。

- ③ 計画力(思考力)
 新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力です。これを鍛えるには、
 ● 旅行に行く前に、旅行先のことを調べて計画を立てる
 ● 園芸作業の計画を立てる
 ● 囲碁や将棋など頭を使うゲームをする
 などが効果的です。

イチ押し! トップアスリート

師から継承した剣道を次世代に

剣道連盟が週3回、武道館(後瀬町)で開く少年剣道教室には、園児から高校生までの20人が参加しています。指導を務める理事長の新谷さんは、「剣道連盟では、競技の普及、底辺の拡大、指導者の育成の3つの柱を軸に活動しています」と、話します。父親の勧めもあり、中学1年生から剣道を始めた新谷さん。「中学校では、楠先生という素晴らしい指導者や仲間と巡り会えました。社会人になり指導者の道に進んだのも、先生の影響が大きいです」と、教えてくれました。

「指導者になり、ようやく先生から教えてもらったことが生かせるようになってきました」と、話す新谷さん。やりがいは、「子どもたちの成長です。勝負の勝ち負けよりも、自分の心に勝ち、相手に打ち込んでいく姿を見てくれたとき、心の中で『いいね!』とつぶやいています」と、笑顔を見せます。今後の目標を尋ねると、「基本中心の修行を忘れずに、威張らず、おごらず、怠けず。師の教えを次世代の子どもたちに伝えるため、私自身が精進していきたいです」と、意欲をみせました。



小浜市剣道連盟 理事長
 新谷勝利さん
 (44歳・東相生)

アート&カルチャー

加斗の素晴らしさを31文字に

蒼島短歌会は、加斗地区の住民を中心として昭和60年に創立されました。会長の古谷さんは、「仕事で各地の公民館活動に触れる機会があり、加斗地区でも文化活動を行いたい、と思ったのが創立のきっかけです。地区の歌人である池田和栄先生を講師に迎え、現在まで続けています」と、創立時を振り返ります。

会のモットーは「継続は力なり」と、「歌心の努力を心がける」。モットーの通り、30年以上に渡って月1回程度の歌会を重ね、先日500回目と

なる記念すべき歌会を開催しました。同会では、加斗地区を中心に、定期的に吟行にかけ、自然などを題材にさまざまな角度から短歌を創作する活動を行っています。古谷さんは、「海や山など自然に恵まれた加斗の素晴らしさを31文字に乗せて詠むのが、当会の特徴です」と、会の魅力を話します。今後も加斗地区の文化の灯を絶やさないように活動を続けたいと語る古谷さん。入会を希望する人や、会に興味を持った人は、加斗公民館 ☎ 52・5136まで問い合わせてください。



上 / 会員の皆さん(左から3番目が古谷さん) 下 / 同会の最新歌集



蒼島短歌会(短歌) 会長
 古谷擴子さん
 (72歳・飯盛)