女子バスケットボール部　キャプテン

増山（ますやま） 歩花（ほのか） さん

（小浜中学校２年生）

周りを生かせる司令塔を目指して

小浜中学校女子バスケットボール部の司令塔として、部員10人のチームを引っ張る増山さん。小柄ながら長距離走で学年上位に入る足を生かして、コートを駆け回ります。

競技を始めたのは、小学1年生のとき。誘われて、地元のチームに入りますが、「最初は、大きなバスケットボールをうまく扱えずに、くじけそうになりました」と、振り返ります。「でも、一緒にやってきたみんなに支えてもらい、今日まで続けてこれました」。

増山さんが理想とするのは、パスやドリブルで周りを生かして、チームを勝利に導くポイントガードです。

平日の放課後と土曜日の半日は練習に汗を流します。チームはみんな仲が良く、休憩時間には、プレーのアドバイスをし合ったり、学校生活の悩み相談や、ときには恋愛話で盛り上がることもあります」と、はにかみます。

これからの目標を尋ねると、「新チームになって、お互いにまだ遠慮することもあるので、もっとコミュニケーションをとって、良いプレーにつなげたいです」と、笑顔で話してくれました。

女子卓球部　キャプテン

村松（むらまつ） 理歩（りほ） さん

（小浜第二中学校２年生）

尊敬されるようなチームに

22人が所属する小浜第二中学校の女子卓球部をキャプテンとして引っ張っているのは、2年生の村松さん。新チームになると、自らキャプテンに立候補し、10月に行われた新人戦では、接戦の末、チームを若狭地区大会の団体戦優勝に導きました。

キャプテンとして気をつけている点について、「後輩に厳しく接しすぎないようにしています。以前に比べて、先輩、後輩の区別なく気軽に話せるようになりました」と、話します。

現在のチームは、中学校から卓球を始めた人がほとんどで、村松さんもその一人。「年上のいとこの影響で卓球部に入りました。卓球の楽しさは、ラリーが続いて相手と攻防し合うところですね。やっていても見ていても面白いと思います」と、笑顔で話します。

休日は、好きな音楽を聴いたり、ライブ映像を見たりして過ごすという村松さん。今後の目標については、「けじめのついた、尊敬されるようなチームにしていきたいです。成績については、県大会でベスト4に進むことが目標です」と、力強く語りました。

勤務先　Honda Cars（ホンダ カーズ） 小浜

岡本（おかもと） 昇也（あきなり） さん

（27 歳・松ヶ崎二丁目）

『3つの壁』を乗り越えて

自動車販売の営業職として働く岡本さんは、大学卒業後、この仕事に就いて6年目となります。「自動車について詳しかったわけでもなく、全くの未知数でしたが、チャレンジのつもりでこの仕事を選びました」と、就職した頃を振り返ります。

当初は、この仕事の『3つの壁』にぶつかりました。「お客さんの思い描いているものを『聞き出す、理解する、提案する』という3つの段階に、それぞれ壁があるんです」。会社の先輩や、別の業界で営業職として働く父親のアドバイスもあり、現在は少し乗り越えられたと感じているそうです。

仕事の特色について、「自動車は、家の次に高い買物ですので、営業職の中でも特に難しいように感じます」と、困難さを語ります。しかし、仕事については、「難しさも含めて、とにかく楽しい。販売したお客さんから次につながったときなどは、特にそう思います」と、強いやりがいを感じています。

この人なら大丈夫、と思ってもらえるような営業マンを目標に、岡本さんは今日も楽しく働きます。

清掃ボランティア

大江（おおえ） カネ さん

（76 歳・駅前町）

きれいになると、自分もうれしい

JRの線路沿いに住む大江さん。今の場所に引っ越して来た平成12年から15年間、毎日JR小浜駅から小浜小学校付近までの道路の、草刈りと清掃のボランティア活動をしています。

「それまで住んでいた中名田地区では、畑や田んぼをしていたので、外に出て体を動かせればと思い始めました」。

長くボランティアを続けるコツについて、「人から、ああしなさい、こうしなさいと言われてするのは大変。自分の好きなタイミングでするのがいいんだと思います」と、笑顔で話します。

趣味はスポーツ。ソフトバレーやバドミントン、卓球を地域のみんなと楽しみます。「体を動かすことが、頭を動かすことにもつながります」と、元気の秘訣を教えてくれました。

小浜の豊かな自然が大好きだという大江さん。「観光のお客さんが来たときにゴミがあると恥ずかしい。地元だからきれいにしたいし、きれいになると、自分もうれしくなるんですよ」と、やりがいを語ります。元気な限り活動を続けたいという、その表情は、とても生き生きとしていました。

地域おこし協力隊おススメ

小浜百景

第２回

高野山真言宗 鳳聚山（ほうしゅうざん） 羽賀寺

かつて羽賀の地に、天下泰平を象徴する鳳凰（ほうおう）が降り立った。その際、落ちた羽を女帝・元正（げんしょう）天皇へ献上したところ大変喜び、716年の勅命により、僧の行基（ぎょうき）が羽賀寺を創建したと伝えられています。

市内に数ある寺宝の中でも、同寺にある平安初期の木造十一面観音菩薩立像（国重要文化財指定）は見逃せません。行基の作と伝えられ、元正天皇の御影といわれています。女性の御影だからか、その雰囲気や尊顔は、どこかやわらかい感じがします。

本堂へと向かう道に植えられたアジサイは６月に見ごろを迎え、11月には紅葉も色づきます。悠久の時を感じながら、大きく深呼吸をすれば疲れた心をリフレッシュできるでしょう。拝観料400円。

【問い合わせ】
羽賀寺☎52・4502

【アクセス】
小浜市羽賀82−2
JR小浜駅からレンタサイクルで25分
JR東小浜駅からレンタサイクルで30分
舞鶴若狭自動車道小浜ICから車で10分

（文と写真：地域おこし協力隊 ハラ）

イチ押し！トップアスリート

何歳になってもできるのが魅力

小浜市バドミントン協会
野村 朱美（のむら あけみ）さん
（37歳・生守）

母親の影響で小学生のときから大人に交じってバドミントンをしていたという野村さん。高校時代はバドミントン部で活躍し、社会人になってからは、市の協会に所属。毎週水曜日にサン・サンホーム（遠敷）で練習をして、県内外の大会にも出場しています。

「試合になると、負けたくないという気持ちが出ます。でも、それ以上にバドミントンをできるのがうれしいんです」と、話す野村さん。周りからも、「とても楽しそうに試合をしているね」と、よく言われるそうです。

「バドミントンは、何歳になっても続けられるのが魅力です。全日本大会には75歳以上の部もあるんですよ」と、笑顔で教えてくれた野村さん。目標は、「長く競技を続けて、グランドシニア大会に出場すること」です。

「バドミントン協会には、現在20代から60代までの男女20人が所属しています。年が離れていても、みんな和気あいあいとやっています。毎週火曜日はジュニア教室もしていますので、皆さんぜひ参加してください」と、明るく呼びかけてくれました。

アート＆カルチャー

踊りの輪を人の和に

昭和53年に設立された民踊の団体「豊寿会」は、現在は60代から80代の女性の師範15人と、それぞれの生徒で構成されています。名古屋に本部を置く「日本民踊研究会」の下部組織として、師範がそれぞれ開催する教室のほか、月に1回は師範が集まり、本部の先生から学んでいます。

現会長の芝さんは、民踊の魅力を、「大勢で体を動かし、何もかも忘れて踊りの世界に入り込むのは、なによりの喜びです」と、話します。会のモットーは、「踊って心に灯（とぼしび）を」と「踊りの輪を人の和に」。踊りの楽しさや人と人とのつながりを大切にしており、練習なども和やかな雰囲気です。

芝さんの今の目標は、来年3月に行われる本部の民踊まつりで、郷土の偉人である梅田雲浜（うめだうんぴん）をたたえた曲『小浜みなと』の踊りを成功させることだと語ります。

会の今後については、「高齢化により年々会員も減ってきていますが、ふるさとの文化を伝承する踊りを、少しでも若い人たちに伝えていきたいですね」と、話してくれました。

上／前列右から3番目が芝さん　下／練習の様子（11月5日㈭・和久里）

豊寿会（民踊）　会長
芝 令子（しば れいこ）さん
（75歳・和多田）

健康長寿のススメ

知って安心　認知症②

認知症の種類と予防法

認知症には、主に3つのタイプがあります。

①「アルツハイマー病」
認知症の5〜6割を占めます。脳の神経細胞に老廃物がたまって細胞が破壊され、脳が萎縮する病気です。
【主な症状】
・少し前のことを忘れる
・帰り道が分からなくなる
・同じものを何度も買う

②「脳血管性認知症」
認知症の1〜2割を占めます。脳の血管が詰まったり、破れたりして血流が途絶え、一部の脳細胞が死滅するためにおこる病気です。
【主な症状】
・転びやすい
・意欲が低下する
・急に泣いたり怒ったりする

③「レビー小体型認知症」
認知症の1〜2割を占めます。特殊なタンパク質が脳内の神経細胞に現れることでおこる病気です。
【主な症状】
・子どもや虫が見える（幻視）
・手足の動きが鈍く、ぎこちなくなる
・日によって症状の程度が違う

脳の老化のスピードを遅くするポイントは、**『生活習慣』**と**『脳の活性化』**。

運動や食事など、生活習慣の改善が、予防に効果があるといわれています。

生活習慣病である高血圧、糖尿病など、動脈硬化を進行させる病気を予防することが、認知症予防にも重要です。

次回は、具体的な予防法をお伝えします。

※上記以外にも、頭部のケガや病気など、さまざまな原因で発症する認知症があります。

●次回のテーマ
「認知症予防の実践メニュー①」

■問い合わせ　地域包括支援センター☎64・6015