



## 健康づくり応援通信 ③⑧

☎健康づくり課 ☎(21) 0228



動画で確認

### ペットボトルで筋力アップ！

ペットボトルをおもりにした筋力アップの方法を紹介します。ペットボトルは、容器の大きさや水の量によって、負荷を自由に変わることができます。筋力アップ体操は、体を温め、血行を良くする効果もあります。



高梁スポーツクラブ  
健康運動指導士  
おたけ ゆり子  
太田百合子さん

#### 肩(4秒上げ・4秒下げ、8～15回)



①背すじを伸ばし体の横でペットボトルを持つ(手の平は内向き) ②4秒かけてペットボトルを持ち上げる(肩の高さまで) ③4秒かけて腕を下ろす

#### 背中(2秒上げ・2秒下げ、8～15回)



①背すじを伸ばしたまま上半身を少し前に傾ける ②両手にペットボトルを持つ ③脇をしめたまま、肘を曲げてペットボトルを引き上げ(2秒)、下ろす(2秒)

#### 効果的かつ安全に体操を行うために

- ペットボトルを持ち上げる時は息を吐き、戻すときは息を吸いましょう ● 鍛える部分を意識して行いましょう
- 食後1～2時間は避けましょう ● 体調のすぐれないときは休みましょう ● 無理のない程度に行いましょう

## 協力隊がゆく ④⑦

### 新しい隊員が加わりました



高梁城南高校電気科の生徒が町家の改修を手伝ってくれています。

はじめまして。1月から地域おこし協力隊に着任しました、矢動丸祐子です。

高梁市を初めて訪れたのは令和2年8月のことです。夏真っ盛りでとても暑い日でしたが、青い空と美しい山、夜の星空、そして歴史ある城下町の町並みに惚れ込み、高梁が大好きになりました。

私はこれまで、教育業界や子育て支援を行う企業などで仕事をしてきました。また、学生時代から地域づくりの活動に興味があり、社会人になってからも積極的に参加してきました。そんな中で高梁市への移住を決め、そこで地域おこし協力隊員の募集があることを知りました。



やどうまる ゆうこ 隊員

着任前の9月～11月に市街地の町家調査に参加するために数回高梁市を訪れました。そこで、空き家が多いこと、一方で城下町に魅力ある町家が数多く残っていることを知りました。また、地域の方々の温かさにも触れることができ、このまちをもっと多くの人に知ってもらい、魅力を伝えられる方法について考えるようになりました。

協力隊の活動を始めるに当たり、まずは市内の空き家をリノベーションし、地域の交流拠点となる場所を作っていきます。また、「移住したくなる地域づくり」をテーマに、教育や子育て環境の充実に繋がる活動にも力を入れていきたいと考えています。活動を通して、「高梁っておもしろそう」「高梁に住んでみたい」などと思っていただけの方を一人でも多く増やしていきたいです。

趣味は、おいしいものを食べることです。高梁のおいしいものをぜひ教えてください。これからどうぞよろしくお願いします。

## 高梁2025“地域医療はまちづくり”⑧

### 認知症カフェに参加して

新型コロナウイルス感染症の影響によってお休みしていた認知症カフェが、7月から運営を再開しました。私は「かわかみ茶坊」で開催された認知症カフェに参加しました。参加者の皆さんにとっては久しぶりの交流となり、和やかにくつろいだ会話を楽しめ、顔を合わせて会話することの大切さや意義を感じました。

認知症カフェは、認知症の方や家族、地域住民、専門家など、誰もが気軽に集える場所であり、認知症の方もそうでない方も、生活の場で安心した暮らしを共に支え合い、介護負担の軽減や地域のつながりを強化する役割があると感じました。



しみず あき  
(吉備国際大学看護学科4年)



「かわかみ茶坊」の様子

中山間地域の高梁市では、自家用車などの移動手段がないことで「通いの場」へ行きたくても行くことができない人も多かったことから、かわかみ茶坊ではボランティアさんによる「通所付添サポート」活動が開始されました。移動手段がなかった住民の方も通いの場に参加できるようになり、住民同士が気軽に交流できる機会が広がったことで、相互に助け合う方々の関係性や絆が深くなると感じました。

参加者の方とお話したことで、認知症カフェは、住み慣れた地域で安心して暮らすための重要な集いの場であることが学べました。

市ウェブサイト「高梁2025～地域医療の高梁モデル構築に向けた100の検討とアクション～」にこれまでの議論の内容などを掲載しています。

☎介護医療連携課 ☎(21) 0304 / (一社) 高梁医師会 ☎(22) 3801



## 「ジャパンレッド」発祥の地—弁柄と銅の町・備中吹屋— ⑤

日本遺産に認定された「『ジャパンレッド』発祥の地—弁柄と銅の町・備中吹屋—」のストーリーを構成する文化財を紹介します。

### 旧片山家住宅 国指定重要文化財(建造物)

旧片山家住宅は、重要伝統的建造物群保存地区の中町に所在します。同家は江戸時代中期から弁柄の製造・販売を手掛け、当地を代表する商家としての地位を確立しました。旧吹屋往来に面して、主屋・宝蔵・弁柄蔵・米蔵など附属する建物が良好に残り、「吹屋弁柄」の最盛期の様相をよく伝える建築物として評価され、平成18年に重要文化財に指定されました。

主屋は18世紀末頃に建立され、数度の増改築を経て現在の姿となりました。一階に弁柄格子、二階に海鼠壁と虫籠窓という伝統的な意匠が施され、吹屋の歴史的な町並み景観に欠かせない建築です。敷地内の土蔵には、弁柄の精製・梱包作業の様子や、同家に保管されていた資料が展示されています。



旧片山家住宅内の展示室



旧片山家住宅・外観

#### イベントの中止について

1月30日(土)に開催予定の「日本遺産記念イベント」について、新型コロナウイルス感染症の流行拡大や緊急事態宣言の発出などの状況により中止します。

☎高梁市日本遺産推進協議会事務局(日本遺産・歴まち推進室) ☎(21) 0257