



自分も、まわりも

みんなを笑顔に

瞬トキメキ



道上 万起子さん
(69歳・白金)

知らない土地で体操教室を

17年前に、岡山県から縁もゆかりもない猪名川町に移住。知り合いもいない土地で、寂しさもありました。

そんな中でも、自分が蓄積してきたものをこの土地で役立てたいと考え、長年続けてきたエアロビクスやヨガのインストラクター経験を活かせる「機能改善型の体操教室」を始めました。

初めは1か所で行っていましたが、生徒さんからのつながりや口コミのおかげで活動が広がっていき、今では9か所で実施できています。猪名川町は人のつながりが広がりやすい、あたたかい町だなあと思います。

和太鼓に魅せられて

今から6年ほど前、和太鼓との出会いも人とのつながりによるものでした。

いながわまつりで見た「猪名川源流太鼓」に心を打たれ、「太鼓をやりたい！」

と思うようになりました。それを体操教室で話してみたところ、和太鼓チームに所属しているという生徒さんが。その方がきっかけで「和太鼓はごろも」に入ることになりました。

太鼓の音の響きが、聴いてくれている人の心にも響き、それが次の一打につながる。そんなキャッチボールができるのも幸せな時間ですね。

幸せを広げていきたい

体操教室や和太鼓を通して、人とのつながりの大切さを実感しました。

忙しくてなかなか地域とのつながりが持てない人も多いと思いますが、大切なのは気持ち。「この地に足を着いたならば、そこから根を生やしていこう」という気持ちだけでもあれば、人との関わりにも変化が生まれ、つながりの根が伸びていくと思います。

皆さんから「体操で肩こりが楽になった」「太鼓の音で元気が出た」など喜んでもらえることが一番のご褒美です。

私はよく体操教室の生徒さんに、教室で覚えたことを家族や周りの人にも教えてあげてねと言っているんです。自分の見えないところでもつながりが広がっていくといいなと。そうやって心も体も楽になる人が増えていけば、みんなに幸せが広がって、みんなが「笑顔」になっていく。それが私の目指すところです。

【広報いながわ vol.1028 (令和7年4月1日発行)】 編集・発行 / 猪名川町 (12,300部発行、1部あたり単価 27.39円)

〒666-0292 兵庫県川辺郡猪名川町上野字北畑 11-1

☎ 766-0001 (代表) ☎ 766-8902 ※広報誌面内、市外局番がないものは☎ [072]

◆配布に関する問い合わせ (公社) 猪名川町シルバー人材センター

☎ 0120-812-580 (フリーダイヤル) ※9~17時 (土日祝を除く)



△「瞬トキメキ」
掲載希望者募集中