

小雨がパラついた10月23日、高齢者たちがにこやかに表町公園仮設団地の談話室に集まりました。トレーニングウエアで出迎えたのは、体操教室で指導する高橋さん。温かな口調で参加者に語り掛けると、笑顔が広がりました。表町公園仮設団地では、この日が最後の教室となり、名残惜しむ声や感謝と再開を願う言葉が交錯しました。



仮設団地体操教室指導者

たかはし やすお
高橋 康夫さん(69歳)

Vol.07

体操を通じた絆が宝物

力に個人差があり、椅子に座ってできる体操が逆効果にならないように注意したそうです。「インターネットで効果的な体操を調べ、大学教授にアドバイスを求めたこともあります」。時間をかけて参加者に向き合いながら、心を通わせました。

表町教室は、開催5カ月目に雰囲気が一変しました。参加者の一人が高橋さんに近づき、ギョツと手を握って「体操のお陰で、足腰が軽くなったよ」とコミカルな仕事で表現すると、笑いの渦が沸き起こりました。これをきっかけに、会話は急増。差し入れる人や近況報告する人など会話が增え、仲間意識も芽生えました。「自信が持てたうれしい瞬間でした」。

11月24日の上厚真仮設団地が最後の教室です。「寂しいというより、皆さんが一歩前に足を踏み出す喜びの方が勝っています」。健康を案じる高橋さんは、最後に締めくくりました。「皆さんと築いた絆は、私の宝物です」。

生粋の厚真っ子で、元郵便局職員。勤務先は、厚真郵便局と早来ゆきだるま郵便局の2カ所。早来ゆきだるま郵便局へは本郷地区の自宅から通いました。スポーツ少年団で剣道を教えていたほか、13年前に退職してからも町スポーツ推進委員などを務め、現在も社会教育分野にかかわっています。

成などを目的に、3カ所の仮設団地の談話室で、毎週1回の体操教室をスタートさせました。最高齢者は90歳で、これまでに延べ210回、1350人を越える参加がありました。

スタート当初は、会話も少なく静かでした。「被災状況はバラバラで、皆さんの心境も複雑でした。どのように声を掛けていいのか分かりませんでした」と振り返ります。持病を抱える人もいれば、体



あなたにとっての
愛すべき厚真を投稿してください



フェイスブック
@atsumatownhokkaido



インスタグラム
atsumalovers

ハッシュタグ#atsumaloversをつけてフェイスブックまたはインスタグラムに投稿してください。

ATSUMA LOVERS