

PICK UP みんなで健康づくり

モルックで広がる笑顔と交流



モルックって？ 東温市でもモルックが熱い！

フィンランド発祥の「モルック」。木製の棒を投げて、数字が書かれたスキttl (ピン) を倒すシンプルなルールです。

東温市でも、地域住民が繋がる新しいスポーツとしてモルックが注目を集めています。田窪地区や志津川地区では、定期的に誰でも気軽に参加できる機会を作って、10人を超える人が参加し盛り上がっています。



モルックの魅力を紹介

何と言ってもその手軽さ。特別な道具や場所を必要とせず、公園や広場などちょっとした空間があればできます。ルールも簡単で初めての人でもすぐに楽しめます。子どもから高齢者まで同じ土俵で競える交流を深めるのに最適です。



「地域に気軽に通える居場所がない」
「引きこもりの人を地域に引き込みたい」
モルックを一つのツールとして集まりの場を作ろう!!
田窪地区を「モデル地区」にしよう!!
との思いから、令和5年9月から本格的に開始された。



東温市の協議体（高齢福祉を考える場）のモデル地区となっている「志津川100年丸」。田窪地区に続き、道具を手作りして活動を始めた。代表の大谷さんは、講習を受けてモルックのルールを学び、参加者に説明する。「もっと練習して世界大会に出るよ!」と意気込む。



モルックをしていると、「今何点だから次はここを狙おう!」など声を掛け合ったり、ナイスプレーにみんなで拍手したり新しい人との出会い、交流するきっかけにもなる。田窪区長の中川さんは「一見賑やかに楽しんでいるように見えますが、田窪の高齢者の数を考えればもっともっと参加者が増えてほしい」と願う。

東温市には協議体（高齢福祉を考える場）があります。協議体を「TST会議（助け合い、支え合い、とうおん）」と名称しています。

「ワイワイガヤガヤ」地域みんなの力を集結するための仕組みです。

モルックもここでの話し合いから始まりました。地域の方がメンバーとなり、今やっていることを無理なく今できることをみんなで話し合います。気軽に集まれる井戸端会議ですので、是非メンバーになってください。

☎地域包括支援センター ☎955-0150



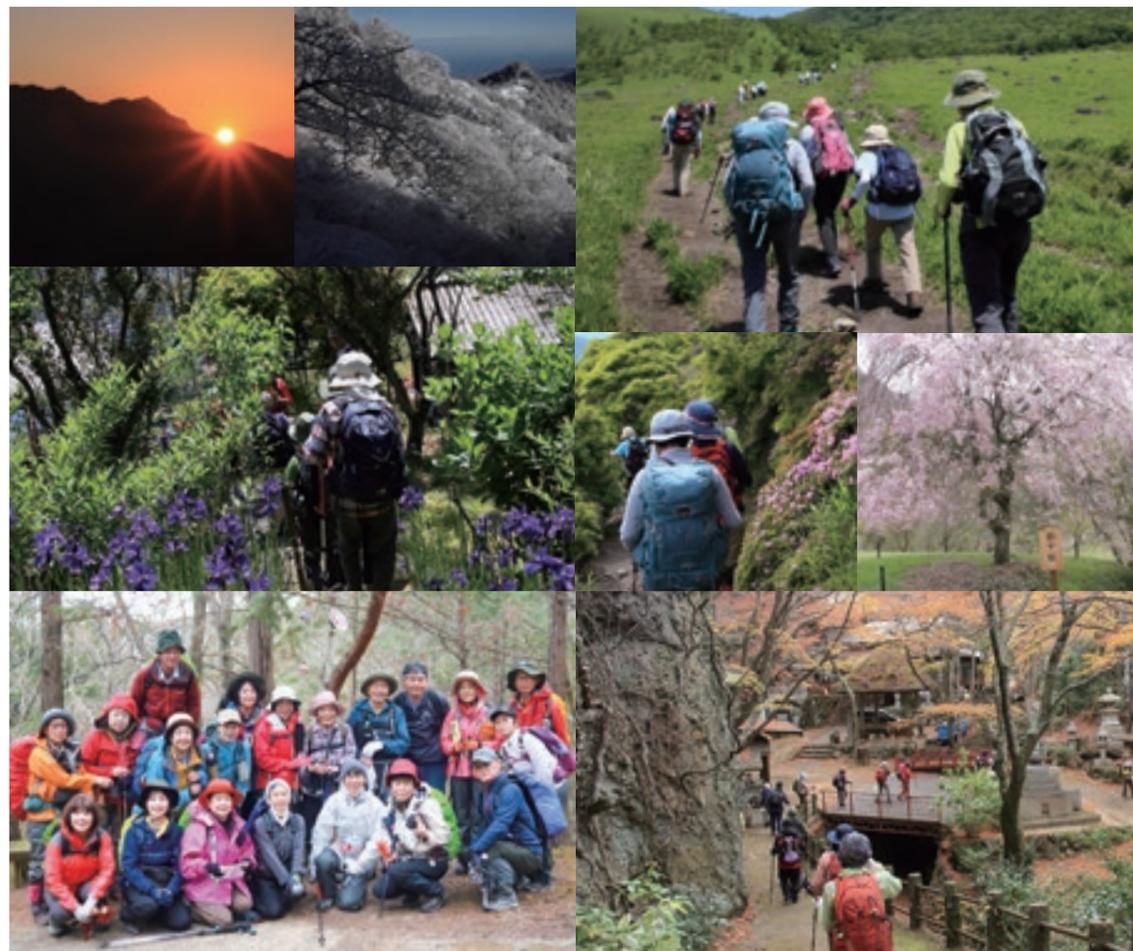
登山で元気な身体づくり さくら山行会



年間12回の山行計画を立てて、県内外の山歩きを堪能します。山歩きを通して、登山の基本を学び、人と自然との調和を図ります。

さくら山行会山行レポートを紹介します

令和5年10月22日
弥山(宮島) (535m)
西瀬戸自動車道・山陽道
を通して、広島までの長いバスの旅。あつという間の船旅で宮島に。さあ登山となり、さすが有名な山、登山道は広く、きれいな道。でも、階段、また階段だった。分かってはいたもののやはり、大変。すれ違う外国の方々に「こんにちは」と挨拶すると「こんにちは」と日本語で返ってきた。登り、下りの道中に花はなく、先生から樹木についての話が随所であった。
福見山(1053m)・明神ヶ森(1217m)
令和5年12月3日
地元からも近い福見山と松山市で一番高い明神ヶ森の山行。雑木林の中、厳しい直登だったが、フカフカした落ち葉のじゅうたんの中を歩くことができ、すがすがしい気持ちだった。当日は気温が下がり、風のある山の中ではさらに体感温度も下がりが寒さを感じながらの山行だった。



四季折々の山の風景を味わえる、さくら山行会。仲間と一緒にチームワークを図り、明るい地域づくりに貢献します。一緒に山を楽しむ方を募集しています!!興味のある方は東温市福祉館(☎966-3306)までお気軽に連絡ください。