



公民館 活動の様子から

暦の上で季節は春。しかし、まだまだ寒い日が続きますね。上雪がドカッと降らないことを願う日々です。

「人権講演会」

一月二十三日（金）ドキュメンタリー映画「荒野に希望の灯をともしく医師・中村哲 現地活動 55年の軌跡」を見ました。

アフガニスタンとパキスタンで55年にわたり、病や戦乱、そして干ばつに苦しむ人々に寄り添いながら命を救い、かつての干ばつの大地を恵豊かな緑の地にかえた用水路群を建設し、55万人の命を支えた中村哲医師の映画です。

中村哲さんは2019年12月、用水路建設現場へ向かう途中、何者かの凶弾に倒れました。

映画を見終わって、中村哲医師の生き様に触れ、人間が根源的にもつ「良心」について考え、感動された方が多くおられました。

「健康講演会」のどか学級・よろず講座

二月十三日（金）伊那市総合型スポーツクラブの中田美代子さんを講師に「健康な生活を維持するための運動」について学びました。

「55体操でフレイル予防」と題し、体を動かして健康と長寿を手に入れようという内容でした。「55体操」は、生涯を通じて心身ともに健康な日常生活を送ることができるよう考案され、年齢性別に関係なく、誰にでも無理なく楽しめる体操です。中田さんは、日本55体操協会の公認指導者です。

音楽に合わせて体を動かすだけでなく、頭を使って、二人一組になって、チューブなどの道具を使ってなど、バラエティーに富んでいました。「できなくてもいいよ、挑戦してみることが大事」とアドバイスを受け、男女一緒に挑戦し「できて笑って笑って笑って」と笑顔いっぱい楽しい時間でした。

