



趣味から健康へ

小澤 愛子さん (安戸)

私

の趣味は野菜作りです。仕事をやめてから農業を始めたので、最初は失敗ばかりでくじけそうになりましたが、基礎から学び、土壌作りを始め、自分で食べる分だけの野菜を育てています。天候に左右されるので、天気予報を毎日欠かさず見て、翌日の仕事の段取りをしています。

農作業は大変ですが、野菜がたくさん収穫できた時は、ご近所の方や孫たちにお裾分けして喜んでもらえることが何よりの楽しみです。

今はサツマイモや大根、ブロッコリーにかき菜など、さまざま種類の野菜を育てており、収穫の時には丹精込めて育てた野菜が大きく成長していたのを感じるができます。

また、農作業では前かがみの姿勢が多いので、週に一度、東秩父村高齢者生きがいセンターで開催されている「わしのさと健康体操」に参加しています。時間を忘れてしまうことがあるほど参加者の方々と会話が弾むので楽しいです。これからも健康維持のために続けていこうと思っています。

ぜひ、皆さまも参加してみてください。いかがでしょうか。



子どもたちの

安全を願って

私は知人からのお誘いがきっかけでスクールガードに参加させていただいております。

最初はどのような活動をするのか分からず、不安もありましたが、まずは健康のためにとお世話になることにしました。それから早2年、当番の方とパトロール車で巡回しながら、下校時間に合せて槻川小学校に行き、月に2回、子どもたちと一緒に帰りの通学路を歩いています。

時には、大きな荷物を抱えながら元氣よく歩く子どもたちの姿に、私も元氣をもらっています。季節の移り変わりを感じつつ、子どもたちと一緒に歩く楽しさを実感しています。