

# わたしとこの町

## File 6 岩内町



小高さんのお宅には、エクササイズグッズがたくさんあり、講座での活動だけでなく、日常生活のちょっとした時間でも使っているそうです。

健康な体でいることは誰にとっても大切なことであり、私はその健康な体づくりを手助けする指導員として活動しています。  
昔から体を動かすことが好きだったので、ピラティスやブリービクス(※)、ポールウォーキングなどについて勉強して、指導員の免許を取得しました。それからは、市内の施設や自宅で講座を開いています。  
講座で皆さんと運動をする際に心掛けていることがあります。それは、姿勢や呼吸を意識した運動を日頃から継続していただけるようにすることです。私自身、普段の生活の中で、歩く時の姿勢や呼吸の仕方を意識するようになって

から体の調子が良くなったと感じています。継続することで筋力の向上や健康寿命を延ばすことにつながっていくので、皆さんにも、普段の生活の中でぜひ取り組んでいただきたいなと思います。  
また、講座を受講してくださる皆さんが、気軽に楽しく参加できるようにも心掛けています。私は運動をする時間と同じくらい、皆



普段から姿勢と呼吸を意識していると話す小高さん。体力に自信がない方にも、とても効果的な運動だそうです。



岩内町健康づくり推進員

こだかちほの  
小高千保乃さん

さんとお話しする時間を大切にしています。普段は忙しくて運動をする時間があまりない方もいらつしゃいます。そういった方も含めて、集まってくださった皆さんが、楽しくお話しながら運動して、心身ともにリフレッシュしていただけたらいいなと思います。  
現在私は、岩内町の健康づくり推進員としても活動しています。岩内町は私が生まれ育った町ですし、その岩内町に何か恩返しをしたいなと考えています。今後は、公民館をお借りして、町内の皆さんと楽しく運動をする機会も多くなつていきたいですね。

※ブリービクス…呼吸を意識したエクササイズ

## File 5 秋常町



秋常山古墳まつりの様子。北本さんは儀礼再現の村人役として子どもたちを見守りました。

秋常町には北陸最大級の前方後円墳があります。古墳も含め、この町は自然が豊かなので、シラサギやアオサギなどの生き物を毎日のように見かけます。ホテルの観賞会も毎年行われており、今年は古墳のふもとで見ることができました。  
古墳の美観を保つため、町では年3回、清掃活動を行っています。私自身は古墳ボランティアの一員

として活動しています。古墳ボランティアは平成23年度に有志が集まって結成した団体で、小学生を対象に市内の史跡でガイドツアーをしたり、秋常町にある古代体験館で勾玉や組みひもの作り方を教えたりしています。37年間小学校の教員をしていたこともあり、子どもたちに教えることは好きなんです。市内だけでなく、市外の小学校からも来てくれますね。ボランティアをするにあたり、研修会を開いて勉強するほか、他所の施設へ視察に行き、良いところを取り入れるなどしています。  
秋には、秋常山古墳まつりがあり、古墳ボランティアはこのまつりの準備にも携わっています。最

組みひも・勾玉



組みひもには、本数を増やして太さを変えるなどいろいろな編み方があります。

大人用の貫頭衣→古代の庶民の間で広く着用されていました。



古墳ボランティア

きたもと きよこ  
北本喜代子さん

近は、市で「のみ古墳女子」というプロジェクトが始まったり、小松市と連携したりと来年の新博物館開館や2023年の加賀立国1200年に向かって盛り上がってきたなど感じます。今は、今度の秋常山古墳まつりに向けて、昔の人が着ていたとされる衣服である「貫頭衣」をボランティアの方々と手分けして作っています。これを着た地元保育園児がまつりのステージで演技をする予定です。手作りなので完成まで時間がかかると思いますが、衣装を着た園児の可愛らしい姿を見るのが楽しみです。