



## 「チーム」づくり

代表 大森正子

「私も先生！」プロジェクトを中心に活動してきたCOFUNから①ふれあいネット MATSUYAMA、②チームひげおやじ、③チームりかすて、が誕生しました。①は松山地区を中心にイベント情報を発信する活動で、9月にスタートしました。A4サイズのカレンダー上に情報を記載しています。この裏面が地域の人々からの投稿でつながる「ふれあい川柳」コーナーで、この選者が②のチームひげおやじです。③は「ふまねっと運動」を地域に広める活動です。50cm四方のマス目でききた大きなネットを踏まないように歩く運動学習プログラムですが、これが意外に楽しい！HP、ポスター、市報等で案内しますので、是非ご体験ください。

## 生き生きとした社会

第6回先生「ラジオ体操」 原 剛 さん

十年ひと昔という勘定だと、私は時の流れの八つの区切り目を生きたことになる。そのなかで人々が最も生き生きとしていたのは、終戦後3～4年経った頃から昭和50年代半ば頃までではなかっただろうか。

敗戦のショックに打ちのめされていた日本人は、そのショックから立ち直り、「フジヤマの飛び魚」の快拳で活を入れられて、猛烈に活動し始めた。その成果が日本経済の高度成長であり、一億総中流化であった。私はあの時代のような生き生きとした雰囲気の中で、もう一度生きてみたいものだと思う。

あの時代は非常にロマンティックな時代、つまり情動的に非現実主義的な時代だった。多くの人々が、だれでもその気になれば何でも出来るような錯覚にとらわれていた。そして各自が決めた目標の実現に向かって邁進した。誰の目標についても、他の人が「それは困難だから止めておけ」とか「そんな夢のようなことを考えても無駄だ」とか言う雰囲気はなかった。誰でも平等に夢を持つことが許され、そのために努力することが励まされる時代であった。実現が難しそうな目的のために努力する人を、嘲笑したり妨害したりすることはなかった。人々は自由に望み、自由に活動

した。そしてその努力に対して相応の収穫を得ることも少なくなかった。

### 人々が生き生きとした理由

当時の日本人があのように生き生きとして活動することができたのはなぜだろうか。それは、第一に、戦前、戦中のものすごい国粹主義、軍国主義が一掃されて、人々が自由にものを言うことが許された、というより自分の思うことをはっきり主張するように勧められたからだった。それと同時に、最大多数の最大幸福を達成しようとする民主主義に基づき、ものごとを民主的に考えて、民主的にことを進めようとする風潮が、人々を、とくに若者を生き生きと活動させたのだと思われる。私はラジオ体操の会についても、会員が会の活動についてめいめい民主的に考え、話し合い、行動すれば、会の活動は自然と生き生きとしたものになるだろうと考えている。

戦後の日本人の活力のもう一つの源は人々の間の経済的格差が小さいことだった。空襲で焦土と化した焼け後の都市に住む人々の間に、経済的格差が皆無だったわけではない。しかしその格差は、路上生活と小さな木造住宅住まいの差の程で、現在のようにホームレスと億ション住まいの差のような計りしれない程度の差では無かった。つまり誰でも必死になって頑張れば、なんとか今の境遇から脱却できそうな気になれる程度の格差だった。あのように格差の小さかったことも、戦後の日本人にやる気を起こさせた理由かもしれない。幸いラジオ体操の活動では、基本的には経済的な富の量が関係することは少ないが、皆無ではない。そのような事態が生じないように配慮することが非常に重要なことだと、考えている。

### ラジオ体操連盟の活動とは

清瀬市ラジオ体操連盟は、現在約250人以上の会員を擁して、ラジオ体操を中心に活動している。通常は早朝の6時半から始まるNHKのラジオ放送に合わせて体操を行っているが、それだけでなく他の体操も加えて、全部でおおよそ25分かけて、雨天を除き、ほぼ年中無休で体操をしている。この体操をするためには、場所の設定、市の公園課の許

可取得、ラジカセやテープ等の準備等が不可欠の仕事である。この基本的な仕事の他に夏休みの風物誌の一コマである子どもの体操会がある。夏休みの早朝に子供の体操を取り仕切るとは、体操会の重要なボランティア活動だと私は考えている。

昨今、これらのラジオ体操連盟の伝統的な活動のなかで、高齢者のグループを対象とする活動の必要性が増大しつつある。もともと会員相互の親睦を計

るために各種のレクリエーションが催されていたが、会員の高齢化に伴って、会員の生活に占めるラジオ体操会の比重が増してきている。このためにどのような計画を立てて活動するかが、私たちが当面している課題だろうと私は思っている。

## 予告

### 私も先生！第8弾

## 文化で創る地域のコミュニティ 石田波郷俳句大会が目指すもの

清瀬市石田波郷俳句大会実行委員  
瓜生宏司さん（松山在住）

1月31日（土） 14:00～16:00  
清瀬けやきホール1F、セミナーハウス

### 「高齢者なんでも相談室」

毎月第2日曜日 10:30～12:00 要予約  
(090-6009-4474)、無料 COFUNE 事務所  
大森（社会福祉士、精神保健福祉士）

ふれあいネット  
MATSUYAMA には  
「チームひげおやじ」が誕生！  
川柳の選者です。



# ふまねっと運動

- 「ふまねっと」とは  
50cm四方のマス目でできた大きなネットを踏みぬき  
いように歩く運動学習プログラムです。
- レクリエーションとして  
様々なステップが用意されています。「次はどっちな  
足だっけ？」失敗もまた楽し、仲間の拍手や応援で  
会場は盛り上がります。
- 運動の効果  
継続的に行うことで、歩行時のバランス改善、股関節  
機能の改善等に効果があることがわかっています。

月日: 平成26年12月16日(火)  
時間: 14:00～16:00  
場所: 竹丘地域市民センター 2階 第4会議室  
募集: 先着 20名  
費用: 100円(会場費・保険等)  
服装: 動きやすい服装、運動靴着用  
申込: チームりかすて 村松 Tel: 090-5766-0953

安全のために  
サポーター養成  
講習会を開催し、  
一般地域住民に  
ふまねっと運動を  
安全に正しく指導  
する資格を得た  
「ふまねっとサポ  
ーター」が指導し  
ます。

世話人: コミュニティふれあいネット (COFUNE) 大森  
〒204-0021 清瀬市元町 1-8-20 エスタ清瀬 403 Tel: 090-6009-4474  
Mail: cofune\_kiyose@yahoo.co.jp URL: http://cofune.net

COFUNE 会員さんから「チームりかすて」誕生！  
リーダー村松久美子さんをよろしく。

『連載』コラム紹介： 会員の鹿住さんは細菌検査の専門家です。数回シリーズで  
小説より面白い「結核菌の話」の寄稿をお願いしています。第4話は・・・

## 動物と結核

## 結核菌の話 第4話

結核と言えば人間ばかりが思い出されますが、滅多にありませんが、動物園や公園の動物が結核に罹ることがあります。2004年の関西の動物園の猿、そういえば昔、公園のシカが結核に感染したという話を聞いたことがあります。結核は人畜共通感染症と言って人にも他の動物にも感染は可能です。でも、安心してください、結核菌は太陽の光に弱いと以前お話ししましたね。日当たりのいい外での感染は考えにくく、動物園の猿が結核に罹ったと言っても入園者に感染の心配はありません。そういう報告も見当たりません。そして結核と診断された動物は気の毒ですが、安楽死だそうです。

K（鹿住）\、(。～。)ノ

治療もせず・・・ですか

事務局：コミュニティふれあいネット（COFUNE）大森正子  
〒204-0021 清瀬市元町 1-8-20 エスタ清瀬 403  
Tel: 090-6009-4474 Mail: cofune\_kiyose@yahoo.co.jp

URL: <http://cofune.net>

**会員募集**  
COFUNE活動に  
賛同していただ  
ける方、連絡を！  
会費無料