

Humans of Nishinoshima

こんにちは、島留学生の吉谷優花です。
西ノ島の人を特集する「Humans of Nishinoshima」
このコーナーでは、島で暮らしている人の日常を深掘りし、
島暮らしの様子をお届けしています。
今月は3名の素敵な方にお話をお聞きしました。
記事の続きは右のQRコードからご覧頂けます。



Blog

記事の続きは
こちらから。



Instagram

町の人の写真は
こちらから。

他の記事も連載中です。「西ノ島町公式note」
で検索してみてください

西ノ島町公式note



「ものづくりが好き」という共通の思いがあるお二人。
(左) 池田八重子さん 静岡県出身
(右) 伴田さつきさん 東京都出身
2017年に地域おこし協力隊として西ノ島に移住。
今年1月に正式に「焼火窯」を継承。

集中して学べる環境が島にはある。

焼火窯さんの工房は、大きな窓から外の緑が見え、少し開いた窓から風が通る、なんとも心地のいい空間です。そんな空間でお二人は修行に励みました。

「島って誘惑が少ないから、陶芸のことだけを考えられる3年間でしたよ。技術の習得って本来なら、お金を払って教えて頂くことだと思うんです。協力隊としてお金を頂きながら好きなことが学べるってありがたいですよ。」と伴田さん(写真右)。

「暮らしの面では、たくさんの方に支えて頂きました。何か困ったことを相談すると、皆さん集まって助けて下さるんです。横のつながりが強いのも島暮らしの素敵なところですよ。」と池田さん(写真左)。

今年で移住して5年目になるお二人。大変なこともあったけど、それ以上に学ぶ楽しさや、陶芸が好きという思いが上回っていたので、ここまでやってこれたと言います。

実際に私も、陶芸体験をさせて頂きました。心地いい空間で土を触っていると、余計なものが削ぎ落とされ、「マインドフルネス」を感じられる時間。皆さんも、そんな体験を是非味わってみて下さいね。

私、島デビューしました。

「今まであまり学校に行かなかったの、思う存分学生気分を味わっています。まさか島でこんなに青春できるとは思ってもいませんでした。」そう話す小谷さんは、兵庫県の丹波篠山出身。26年間住んだ地元を離れて、鯛と共に西ノ島に辿りつきました。きっかけは、前職のカフェでシフォンケーキを焼いており、イベント出店を通して、新しい土地に行く楽しさを知ったからだそう。

シェアハウスでの生活が楽しいという小谷さんですが、最初は不安もあったとお話ししてくれました。「実は私、大人数が苦手、小学校・中学校はあまり学校に行かなかったんです。高校は通信制に3年間通えたので克服したと思ったのですが、結局大学も2ヶ月で辞めてしまって。あの教室の独特の雰囲気とか、仲良しグループで固まるとかがどうしても苦手。」そんな小谷さんですが、なぜか、島留学生6人の中では自然体でいられるといいます。みんなでたこ焼きパーティをしたり、車を走らせて夕日を見に行ったり、夜にアイスを買に行ったり。楽しいエピソードを次々とお話ししてくれる様子は、まさに大学デビューならぬ、島デビュー。小谷さんの楽しい島生活は、まだまだ続きそうですね。



「鯛をかぶっていると人見知りを少し克服できます。」
小谷麻衣さん 兵庫県丹波篠山出身
4月から大人の島留学生として西ノ島に来島。
現在は、中央公民館にて主に「よろず朝市」を担当。

まめな体操 始めました！



まめな体操とは、健康寿命を延ばすことを目的とした筋力づくり体操です。住み慣れた地域で、いつまでも自分らしく、いきいきと生活できるように取り組んでいます。



西ノ島町では、大山、別府、大津、浦郷、三度の各地区で住民さん主体でまめな体操に取り組んでおり、この4月からは赤ノ江地区でも始まっています。そして、6月からは新たに珍崎地区でもまめな体操が始まりました。今回はその様子と、7月の初回評価、結果返しの様子についてご紹介します！

初回評価の様子

6月13日から1回目がスタート。隠岐島前病院の理学療法士、作業療法士等のリハビリ専門職に教わりながら体操を一緒に行います。役場健康福祉課職員、社会福祉協議会の生活支援コーディネーターも一緒に、住民さん主体で出来るように支援していきます。3回目までは一緒に体操をし、4回目には初回評価を行います。

評価では、身長・体重測定と体力テスト（立位バランス、TUG、握力測定）、日常生活に関するチェックリストを行いました。現在のご自身の状態について総合的な評価を行い、結果返しの時に、それを元に専門職等と一緒に話をします。



立位バランス測定 ▶

◀ TUG (Timed Up and Go test)
3m往復の時間を計測します。



▶ 4回の支援が終わると住民さん主体で体操を行っていきます。珍崎地区では録画したDVDを見ながら行っています。



結果返しの様子

住民さんと専門職等が評価の結果を見ながら一緒に話をします。今後についての目標や気になることなど聞きながらみなさん真剣にお話されています。



珍崎地区では、皆さんお互いに声をかけあいながら楽しく体操に取り組んでおられました。良いことだから、頑張ろう！という気持ちがあり、皆さん意欲的に取り組んでおられます。これからも皆さん一緒に続けていって頂ければと思います。



まめな体操に関するお問い合わせ：西ノ島町役場 健康福祉課 介護保険係（電話：08514 - 6 - 1182）
（地域包括支援センター）