



西ノ島町役場での展示の様子

# 玉木 宏さん 写真展「Roots」の写真を 町へ寄贈していただきました

## 町内2会場で作品展を開催

このたび、俳優の玉木宏さんより、東京および京都で開催された写真展で展示した写真 32 点をご寄贈いただきました。

玉木さんが被写体を選んだ西ノ島町。「祖父が生まれ育った地。祖父の目に映っていた景色を残し、未来へと繋いでいく」という玉木さんの思いが詰まった美しい風景写真 32 点に加え、直ぐに展示ができるよう専用フレームもあわせてご提供いただきました。

7月17日より、西ノ島町役場およびコミュニティ図書館いかあ屋の2会場にて写真展を開催し、多くの方にご来場いただいております。

引き続き、いかあ屋では右記日程で開催しておりますので、ぜひこの機会に玉木宏さんの作品をご堪能ください。

## 玉木宏写真展 @西ノ島 展示概要

〈コミュニティ図書館 いかあ屋〉

会 期 2025年7月17日(木) - 8月22日(金)

時 間 10:00 - 19:00

ただし 8/6・8/20 は 17:00 まで

休 館 日 会期中は休館日なし

展示作品数 32 点を 3 回に分けて展示

写真展に関するお問い合わせ先：西ノ島町教育委員会 教育課 ☎ 08514 - 6 - 0171

赤ノ江地区・珍崎地区の参加者の皆様  
おめでとうございます!

# 生き生き シニア活動顕彰受賞

この度、赤ノ江地区と珍崎地区で続けられている『まめな体操』の活動が、ニッセイ財団の2025年度「生き生きシニア活動顕彰」を受賞しました。2022年から週1回の体操を住民主体で継続し、地域の活性化につなげてきたことが高く評価されました。



▲ 珍崎地区の参加者のみなさん



▲ 赤ノ江地区の参加者のみなさん

## ■ 地域の輪を広げる『まめな体操』

『まめな体操』は、健康寿命を延ばすことを目的に2018年度、大山地区で始まった筋力づくり体操です。現在では浦郷、別府、大津を含め計6地区に活動の輪が広がっています。

単なる体操にとどまらず、参加者同士が顔を合わせ、声を掛け合う「集いの場」として機能しており、自然な見守りや地域全体の活性化にも貢献しています。

## ■ 『まめな体操』の効果

令和5年度と6年度の体力測定の結果を比較すると、多くの参加者に体力の維持・向上が見られました。例えば「片足立ち」では、93%の方(向上23%+維持70%)が体力を維持または向上させています。

	片足立ち	TUG*	握力
向上	23%	18%	17%
維持	70%	75%	67%
低下	7%	7%	16%

※ TUGとは、椅子から立ち上がり、3メートル歩いて折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測するものです。

## あなたの地区でもはじめませんか?

「話を聞いてみたい」「私たちの地区でもやってみたい」という方は、お気軽にご連絡ください。個人・団体・地区、いずれも大歓迎です。



〈お問い合わせ先〉  
西ノ島町役場 健康福祉課  
介護保険係 (地域包括支援センター)  
☎ 08514 - 6 - 1182



珍崎区リーダー  
清水ゆかりさん

一人暮らしの方も「ここに来るのが楽しみ」と言ってくれます。皆で楽しく取り組めるのが一番です。



赤ノ江区リーダー  
中川美津子さん

体力測定で片足立ちのタイムが伸びるなど、目に見える効果が出てきています。これからも皆で頑張りたいです。

リニューアルしました!

11ch 毎日  
14時~15時

元気を増やそう!!  
**まめな体操**  
西ノ島町

この度、隠岐島前病院のリハビリ専門職と実習生の皆様のご協力により、体操動画をリニューアルいたしました。

### 出演

隠岐島前病院  
伊藤光輝さん(作業療法士)

学校法人仁多学園  
島根リハビリテーション学院の実習生  
堀江柊介さん・田中雅晴さん

私たちが  
出演しています! /

