



「人生で最も後悔していることは なんですか？」

アメリカで90歳以上の方にアンケートをした面白い結果のお話、
覚えていますか？
私自身も何かを選択する際に、躊躇をしたりすることがあるので、ちょっと
ココで(自分に対しても、笑)リマインダー！思い出してみようと思います。

90歳以上の方へのアンケート 人生の後悔とは・・・

ダントツの一位は、
「もっと冒険しておけばよかった」

勇気を出して挑戦できなかった・・・なぜあの時チャレンジしなかったのか・・・
人生の終盤で9割以上の方がこう答えたそうです。ダントツですね。

80歳以上の方を含めてもやはり1位は同じ結果。

そして二位は、

「他人がどう思おうが気にしなければよかった」

人からの評価、噂、視線を気にしたことがとてももったいないと思った。
また、他人の意見を気にすればするほど行動も鈍くなり自分自身ができることが
なかなかできなくなってしまう。今になって思えばそんなことは気にしなくてよかった。
そんな回答がたくさんあったそうです。

ただただ、本当はどうしたいのか？に集中すると、どんな行動になるでしょうか？
踏みとどまるよりも、踏み出すことを選択したその先でどんな気分を味わえるのか？

人生で、味わいたいことは何ですか？
体験することを通してのみ、
その味を味わうことができます。

自分の強さと勇気を
思い出す
戦士のポーズ

先月開催のHakuyogaでは、ヨガ初体験の方も
多数ご参加いただきました！
結果、お代わり開催のリクエストまで！
ということでヨガを体験したことがない方も、
是非Hakuyoga 体験してみましょ♪



📢 ヨガイベントのお知らせ 📢
12月も開催します。

詳細は別紙hakuyogaイベントチラシをご覧ください、
ご参加の方は市民センターまでお申込みくださいませ。
お申し込み用紙はチラシイベントの裏面にご用意しています！
一緒にヨガ体験できるのを楽しみしております。



はくよう



健康フェスティバル

11/4(月・祝)、青山文化センターグラウンドにてグラウンドゴルフ
を開催しました。参加者41名が秋晴れの下、真剣な面持ちで
ボールを打ち込み、心地よい汗をかきました。空き時間にはお
しゃべりに夢中になり、山間に歓声が響き渡り日頃の運動不足を
解消し、楽しいひとときを過ごしました。



只今、プレー待ち!



慎重に。慎重に。



優勝 小竹 紀忠さん
準優勝 奥永 忠義さん
3位 若山 美代子さん
✦おめでとうございます✦

パークゴルフ大会

11月23日(土・祝)、第12回パークゴルフ大会
を開催しました。紅葉真っ盛りのハーモニー・
フォレストで参加者28名が寒い中、あちらこちら
で歓声が上がリ、楽しくプレーしました。



ガッツ
ポーズ!



優勝 小竹 紀忠さん
準優勝 奥 清三さん
3位 廣 静子さん
✦おめでとうございます✦



紅葉がきれいーい!



博多ブランド米「瑞雫(すいな)」販売に関する会議

11月18日(月)、第2回目の米販売に関する会議を開催しました。前回の
会議で質問のあった食品ラベルの表示の仕方や、今年の米販売、来年度
に向けた米販売の会議の予定などを話し合いました。次回は来年の米の
収穫前に開催を予定しています。生産農家様には事前にご案内をさせて
いただきますので、出席いただきますようお願いいたします。



移動カフェきなりはなれ+(フラス)

11月22日(金)、第2回目の移動カフェを、種生区の萩田さん宅2階で開催しました。和室と洋室の2部屋があり、窓からは紅葉を眺めることができる…予定でしたが、少し時期が早かったようです。開催時間中に26名の方が来店され、コーヒーとお菓子をいただきながら、話が弾み楽しいひとときを過ごしました。



12月25日(水)には萩田さん宅1階で『田舎のえき』のオープンを予定しています。同日に2階でカフェも開催しますので、是非お立ち寄りください。

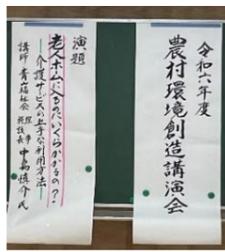


農村環境創造講演会



11/24(日)種生改善センターにおいて、森の里施設長の中島慎介氏をお招きし『老人ホームに入るのにいくらかかるの?』と題した講演会を開催しました。

24名が参加し、介護サービスの上手な利用方法など詳しく説明していただき、自分や家族の将来について考える良い機会となりました。



人権啓発地区懇談会



11/27(水)青山文化センターにおいて、青山同和教育推進協議会による「人権啓発地区別懇談会」が開催されました。参加した32名は、3つのグループに分かれ、それぞれ3つの課題について討議し、グループごとに発表しました。地域の方々が楽しく暮らしていけるよう、日頃から優しさを持って接すること、正しい人権知識を学ぶことが大切だと思いました。



◇今後の予定◇

12/1(日)	11:30~	農家食堂はくよう	青山ハーモニー・フォレスト
12/7(土)	13:30~	ふれあいサロン	博要の丘
12/10(火)	11:30~	おしゃべりサロン山立	山立下集議所
12/11(水)	13:30~	しめ縄作り教室	博要地区市民センター大会議室
12/12(木)	10:00~	献立会議(A班)	博要地区市民センター和室
12/13(金)	12:00~	種生おしゃべりサロン	種生生活改善センター
12/15(日) 12/17(火) 12/20(金)	13:00~	こんにゃく作り教室①②③	博要の丘 給食室(体験室)
12/18(水)	10:00~	ヨガ体験~Hakuyoga~椅子ヨガ	青山ハーモニー・フォレスト
	19:30~	本部役員会議	博要地区市民センター小会議室
12/19(木)	11:30~	配食サービス	申込者宅へお弁当を配布します
12/21(土)	14:00~	ヨガ体験~Hakuyoga~ストレス解放ヨガ	青山ハーモニー・フォレスト
12/22(日)	13:30~	老川ほっこりサロン	青山文化センター
12/25(水)	10:00~	田舎の駅オープン/カフェきなりはなれ+	萩田邸

むらBEATに聞いてみた



第2回目は、9月より移住されてきた八木かな子さん一家を、ご紹介いたします。

八木さんご一家は、種生と老川で一軒ずつ、合計2軒の空き家を購入し、愛知県名古屋市から引っ越してこれ、かな子さん、お母様、お婆様、娘さん(小学3年生)、娘さん(年長さん)の5人で種生にお住まいです。名古屋の都会から、博要の田舎へ…



八木さんはなぜ、博要を選ばれたのでしょうか? 都会の喧騒を離れ、自然の豊かな地で自分と向き合う場所が作りたいという思いから、古民家を探していた八木さんは、各地で様々な物件を見る中、知り合いの方から「伊賀って、いいところだよ」と聞き、行ってみたい…と考えていた時、地域おこし協力隊の吉田さんと出会いました。

食べ物おいしくて、
太って困っちゃう

博要へやってきた八木さんはインスピレーションで

「ここだ!!」と思ったそうです。

そして、おどろいたことに、娘さんが泣きながら「ここがいい。帰りたくない。」と…。



【90歳のお婆様は、散歩に行くと摘んできたお花を家に飾ってまーす!】

実際に住んでみると、子ども達に変化があったそうです。

Wi-Fiがない、テレビがない…デジタルデトックス!これがよかった!?

名古屋ではユーチューブを見ていた時間、さてどう遊ぶ…?

自分で遊びを考えたり、道具を作ったり、乗馬をしたりという生活をするうちに感性も豊かになり、会話での表現まで変わったと嬉しそうに話す八木さんですが、実はご自身も、自分らしく自然に生きられるようになったとおっしゃっています。

移住を決めた八木さん、実はやりたいことがあるんです。

小さい頃、病気で苦しんだ経験を持つ八木さんは、名古屋で心と体の土台づくりの専門家として施術院を経営し、農業体験イベントなども開催してこれられました。

そんな経験を活かし、ストレスを抱えた都会の人が日常生活から離れ、自然に触れながら心も体も健康になってもらえる場所として事業を展開していきたい…

その夢をかなえるために選んだのが老川の古民家でした。

田舎暮らしを満喫しておられる八木さん一家、都会の人だけでなく、博要地域の皆さんが健康に過ごせるお手伝いをしたいと考えておられ、来年には事業を開始される予定だそうです。



【自宅でハロウィンパーティー】



【娘さんたちのお気に入りハーモニー・フォレスト!】



「ただいま!」「おかえり!」
と言ってもらえるような場所を目指していると話す八木さんの目は真剣そのもの!!

今後の活動が、たのしみです♥