

# みやけの風

## 第 249 号

平成17年(2005年)11月19日(土)発行  
 発行：三宅島災害・東京ボランティア支援センター  
 発行責任者：上原 泰男  
 東京都新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ 10階  
 東京ボランティア・市民活動センター 気付  
 TEL：03-3260-7573 FAX：03-5229-1646  
 E-mail：tokyocenter@cmpo.org

今週末は、敬老の集いがあるほか、森林組合共催の緑化ボランティア、そしてアカコッコ館のボランティアワークキャンプと島外からのボランティアの来島があります。来週は、神奈川県立中央農業高校の生徒さんたちも来島、<風の家>に来てくれることになっています。寒くなりましたが、たくさんの人に見守られて温かい冬を迎えられそうですね。

### みんなの声

#### 商工会女性部のヨガ教室

天気予報で寒気の到来を知らせる季節となり、島にも寒～い北風が吹く今日この頃です。

東京も寒いと聞きましたが、三宅島在京の皆さんはお元気でしょうか？

さてこのたび三宅村商工会女性部では、10月26日よりヨガ教室を開始いたしました。坪田地区に在住の整体業カイラスを経営されている山崎雄平氏の指導により、毎週水曜日の夜行われております。

気楽に気長に無理をせず、自分の出来る範囲で身体全体を動かす事をモットーに、小ゲームも交えた“リラックス体操”とでも言いましょうか……。稽古日の夜に軽装でヨガマットを背負って通ってくる皆の姿が、颯爽として生き生きした顔に感じられます。

ダイエット、足腰を鍛えるため、身体を柔

軟にするため等々、目的は様々ですが、皆でと楽しみながら運動が出来るので、「毎週の水曜日が待ち遠しい」と、言う声を多く聞きます。

最近、ヨガは世間でも大変注目されており、テレビ番組でも観ておりますが、相当難しいポーズをするものと思っておりましたが、無理のないポーズを選択できるので、「これなら続けられる」と、皆さん自身が持てたようです。

参加者が皆、笑顔で手足を動かしている光景を見て、避難後それぞれの問題に悩みながらも、ヨガ教室で硬い気持ちをほぐし、十分リフレッシュしている様を感じております。

半年から1年後、自分の期待した状態になっているかを楽しみに、少しずつ焦らず、身体をほぐして各々の目標に向かって挑戦しています。

(三宅村商工会女性部)

### ～ みやけじま 「風の家」 より ～ 11月18日

三宅島合同音楽会に参加しました。前日の夜より、風が強く雨も降っていたので心配しましたが、朝よりおさまりみんなで参加することができました。

当日は、保育園・小学校・中学校・高校生、アカコッコ合唱団というみなさんが参加されて、会場ではお孫さんや知合いの子供さん達とにこやかに話をする姿が見られました。

私たち「風の家」の出番は午前10時、5番目でした。おそろいの赤いバンダナをつけ、気持ちを一つにして出番を待ちます。そして、いよいよ出番が来ました。その時、中学生のみなさんがステージへの移動をサポートしてくれました。準備が整い、今まで練習したことを思い出しながらみんな精一杯歌いました。

そして最後に、子供たちやみんなに手拍子をもらいながらの「島節」。

「風の家」では、この音楽会のために、昔から三宅島に伝わる「島節」をぜひ子供たちに伝えたいという強い気持ちで今まで練習してきました。そして、この歌が子供たちに伝わってくれたら・・・という気持ちを込めて歌いました。

音楽会に参加したみなさんの演奏もとても素晴らしく、みんなで拍手を送りました。

音楽会の後「風の家」に戻り、全員でお昼をとりながら「とても楽しかったねえ～」「だからよ！」などと音楽会を振り返りながら楽しく食事をしました。それから、とても楽しい時間だったことを思い出しながら、みんなでもう一度歌いました。

島の子供たちの元気で力強く明るい姿から、みんなたくさんの元気をもらったとても嬉しい一日でした。

### みやけじま < 風の家 >

〒100-1212 三宅村阿古 532-1 TEL 04994-5-1470 FAX 04994-5-1471

**三宅村森林組合より****第2回三宅島緑化ボランティア活動のご案内**

第2回目になる緑化ボランティア活動のため、都立園芸高校の生徒さんをはじめ、130名ものボランティアさんが、今日明日と三宅島を訪れています。19日午前には村長、支庁長の挨拶で開会式を行い、昼に三宅村商工会女性部がキンメの味噌汁でボランティアさんたちをねぎらいます。午後には、三宅高校と園芸高校の生徒による砂防ダム工事跡地へのヒサカキの植樹が行われます。また各地区2軒計10軒の農家とボランティアが共同で、畑にたまねぎの植え付けを行います。島内4ヶ所でサクラの植樹やご来場の方にたまねぎの苗の配布もあります。歓迎の意味も込めて、お誘い合わせの上ご参加ください。

## &lt;スケジュール&gt;

日時：11月19日(土) 9:30~ 東京都立三宅高校にて開会式  
13:00過ぎ~ さくらの植樹、たまねぎの苗の配布  
 (お一人様100本)

場所：神着地区 湯舟グラウンド  
坪田地区 坪田小学校  
阿古地区 阿古小・中学校  
伊豆地区 伊豆小・中学校

19:00~ 溶岩鉢講習会(三宅村森林組合)  
 火山灰プリント体験(三宅島観光協会)

お問合せ：三宅村森林組合 TEL：04994-2-1209

**三宅島自然ふれあいセンター アカッコ館より**

2005年11月上旬、大路池にカモの仲間が渡ってきました。カモの仲間の多くはオスとメスの羽色が異なっていることが多くて、オスのほうがきれいな羽色をしています。しかし渡ってきたばかりのこの時期は、雄と雌が同じような羽色をしていて地味な色をしたカモがほとんどです。オシドリのようなカラフルで形態も特徴的なカモだと図鑑を見て「この鳥だ!」とすぐにわかりますが、他のカモを見分けるのはなかなか難しいものですね。見分けるための早道はやっぱり知っている人と観察するのが一番です。これからのアカッコ館のバードウォッチングのイベントでは水鳥の観察も行なっていきます。ぜひご参加ください。

## 【12月のイベント情報】

## 大路池バードウォッチング

日時：12月3日(土) 9:30~11:30

集合場所：アカッコ館駐車場

## 大路池自然観察ガイドウォーク

日時：12月17日(土) 9:30~11:30

集合場所：アカッコ館駐車場

お問合せ・お申し込みは、三宅島自然ふれあいセンターアカッコ館まで  
 TEL：04994-6-0410