

# 楽しく・無理なく・健康増進!! ～櫻守の会～

JR 武田尾駅から、歩いて 20 分。武庫川沿いの廃線跡を抜けると「櫻守の会」の皆さんが活動されている、桜の園「亦楽山荘(えきらくさんそう)」の入口に到着します。入口には「櫻守の会」の旗が立っていて、そこから見上げ



櫻守の会のみなさん



亦楽山荘の入口

た亦楽山荘は、四季折々の顔を見せてくれます。

櫻守の会が活動を始めたのは、1999 年 4 月。長く放置され荒れ放題になっていた里山を行政が購入。その時、桜の植樹会が開催され、およそ

100 本のヤマザクラが市民によって植えられました。このヤマザクラの手入れを継続的に行う必要があったことがきっかけとなり、18 年間活動を続けられてきました。



桜の苗木を植樹

「櫻守の会のモットーは、自分の好きな時に参加し、やりたい活動をやります。」とメンバーの近藤さん。「今日は体力がないから、この活動にしよう。」「汗を流したいから、ちょっと動く作業にしよう!」と、その日の体調などに合わせて、枝を切ったり、ハイキング中に休憩できるベンチ作り、桜の育成作業などの活動を選びます。

櫻守の会の皆さんと、健康増進しながら楽しくボランティアを始めてみませんか。随時メンバーを募集されています。活動は、亦楽山荘のほか、青葉台・ゆずり葉の森・武庫川の森・山手台でも活動されています。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

櫻守の会 <https://www.sakuramori.net/>



春には桜が満開(対岸より)



桜の根元を踏まない様に柵作り



グループに分かれて気づいたことの共有

「見て！聞いて！うちらこんなことやっつてんねん！」

平成 28 年度 ボランティア助成金報告会 2 月 25 日(土)

平成 28 年度 ボランティア活動助成金

チャ部)

(活動活性費助成) 配分グループ、44 グループ中 6 グループが発表ブースを開設しました。

歌って楽しむだけでなく食事を作ったりおしゃべりをしたり、他のグループとコラボされているのは素晴らしい。(はっぴーばーばら)

昨年より多い 100 名強の参加者が各ブースを回って説明を熱心に聞き入り、手に取ってさわってみたり、一緒に歌を歌ったりと盛り上がりました。助成金をうまく使って活動されていたり、減額によりご苦労されている部分もあること、また、知らなかったグループの活動に触れて、互いの交流を深めました。

話を聞いてほしい人がたくさんいるというのが今の時代だと気付いた。(ありのままグループ)  
市の職員が土日を使って困っている高齢者などの助けになる活動をされているのにびっくりした。(宝塚市職労ボランティア部会)  
食事をするだけでなく、作れるように伝えておられることが素晴らしい。(宝塚ココロクラブ)

参加者の感想から、  
・障害があっても、身体はどこか動かせる部分を活かして楽しめるスポーツだとわかったし、それを当事者メンバーが生きがいに行っていることに感動した。(宝塚障害者スポーツクラブ・ボツ

・高齢化社会の中で、住みやすいまちづくりについて自治会などと協力して取り組もうとされている努力がすごい。(やさしい町をめざす会)

## 親を感ずる想

自己流に創作した無手勝流の漢詩ですが、私の想うところをご理解ください。

- \* 天高五月晴陽気一番
- \* 体力減感克服
- \* 再々気力強化精進
- \* 楽々晴散歩雨読書
- \* 中元暑中見舞状感謝
- \* 皆々様御多幸健康祈願
- \* 友近日再見再来再宴待望

勝手な漢詩調? になりましたが雰囲気を感じて頂けたら嬉しいです。

NOHOHONJIN