

「支え合う地域づくりのために」

# つながる



# 広がる

## #10

「賑やかな毎日をみんなと一緒に」

吉岡玉美さん



↑ヨガを教える吉岡さん。

疋相地内の閑静な住宅街にあるお宅から「1、2、3…」と元気な声が聞こえてきます。その中でヨガを指導しているのが吉岡玉美さんです。

吉岡さんは、週4回、自宅を開放し、近所の方々に無料でヨガ教室を開いています。「自営業を辞め、整理された仕事部屋を見ているうちに、この場所を使って自分の趣味が地域のためにならないか」と思い、ヨガ教室を始めました。」と話す吉岡さん。

「一人で暮らしていると、誰とも話すことがない日もありますが、こうしてみんなが集まり、世間話をしながら体を動かすと、毎日の生活に張り合いが出ます。参加されている皆さんにとってもそうじゃないでしょうか。」

参加者からは、「地域の中にみんなが集える場があると、ありがたいですね。みんなと一緒に続けられるし、これまで話すことがなかった

方とも、知り合いになりました。」という声が聞かれました。

中には、それまであまり外出することがなかった方が、この教室への参加をきっかけに外へ出る機会が増え、近所づきあいを始められたこともあるようです。

吉岡さんは、まずは10年、この教室を続けることが目標だとおっしゃいます。

「趣味を活かそうと始めてみましたが、ここが地域の仲間づくりの場になったことを嬉しく思います。現在は、ヨガが難しい方に向けて、軽運動を中心とした教室も開いています。地域の方々同士で声を掛けあって参加してもらっています。今後は、子どもたちを呼んで一緒にやってみてもいいかも。地域の人々と賑やかな毎日を過ごしたいですね。」と弾ける笑顔で話していただきました。

## 広告

# 有料広告枠

# 有料広告枠



この用紙は再生紙を使用しています。  
環境負荷が少ない植物油インキを使用しています。



Fontworks  
UDFont