



眞明 将さん
(介護事業所経営)



諦めなければ、元気になれる

施設内には、腕や下半身を動かすトレーニングマシンが並び、天井からはバランス運動などに使う赤いロープが吊り下げられている。スタッフの指導を受けながら、10人ほどの利用者が体を動かしていた。「高齢者の介護施設」というよりは「年配の人が集うジム」といった雰囲気だ。

「一人暮らしをしながら、10年以上通ってくれている90代の方もいます。1年でも長く元気を維持して、自宅での自立した生活を送ってほしい。そんな思いで事業を続けています」と眞明将さんが話す。

持病や状態にもよるが、体を動かす機会が減って筋肉が衰えたり、関節の動きが悪くなったりした高齢者でも、「3～6か月の運動指導で改善するケースが多い」という。「諦めなければ、元気になる方がたくさんいらっしゃるんです」。

眞明さんは、リハビリの専門職である理学療法士として高知市内の病院と旧十和村の診療所で勤務し、四万十町健康福祉課の職員としても働いた。まだ地域に理学療法士が少ない時代。退院した後の高齢者の生活をいかに支える

か、「もう年だからしょうがない…」と諦めて弱っていく人をいかに減らすか。解決しなければならない課題が山積みだった。

「住民が気軽に来られる、身近な通いの場を作ろう」と一念発起して役場を退職。2008年、45歳の時にデイサービスなどを展開する会社「アクトワン」(琴平町)を立ち上げた。

運動をメインにしたリハビリのほか、行政と連携し、あったかふれあいセンターの運営や体組成計を使った健康増進事業などに取り組んできた。沿岸地域では「災害時に避難できる体づくり」を目的にした「防災リハビリ」の事業も始まったところだ。

町の高齢化が進む中、眞明さんは「特に一人暮らしの方は、早めにリハビリを利用してもらって、元気になってほしい」と願う。さらに「元気になった人たちがもう一度働いたり、役割を持って社会参加したり。そういう新しい事業もつくていければ」と夢を描いている。

未来の
waza!! 町にはこんな waza も

小中でソフトの全国大会に出場! 芝野 銀神さん(写真右)、氏原 海春さん 窪川中学校3年

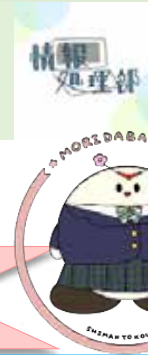
ソフトボール部の主将と副主将を務める2人。小学校ではバッテリーを組んで全国大会を経験し、中学最後の夏は窪川・大正中の連合チームで全中に出場して活躍した。「来年は全国制覇を目指してほしい」と後輩に思いを託す。

こだわりの「技」できらりと光る四万十町の人々を紹介します。
ちょいwaza!!は随時募集中!▶



四万十の魅力

学校ホームページが新しくなりました。
<https://sites.google.com/g.kochinet.ed.jp/shimanto-h>
noteも始めました。公式Instagramと合わせて、ぜひフォローしてください!!



「もりだばぼーい」と「もりだばがーる」が紹介する 四万十高校生の1日

今回は、四万十高校生が普段どんな学校生活を過ごしているか紹介するね♪

授業では、クラスやコースによって違う内容の学習をしているよ。放課後は勉強や部活動、生徒会活動、じゅうく。での学習、アルバイトなどそれぞれ頑張っているよ。

部活動については、過去の四万十町通信を見てもらえると嬉しいな♪

「ぼーい」も「がーる」も、みんなと一緒に学校生活を楽しんでいるよ♪

普段の生徒のみんなが頑張っている様子は、学校公式のInstagramに載せているから、それも見てほしいな。フォローもよろしくね(^_-)-☆

8:35～	朝のSH
8:40～	朝読・移動
8:50～9:40	1時間目
9:50～10:40	2時間目
10:50～11:40	3時間目
11:50～12:40	4時間目
12:40～13:25	昼休み
13:25～14:15	5時間目
14:25～15:15	6時間目
(火・水・金)	
15:15～15:30	掃除
15:35～	帰りのSH
(月・木)	
15:25～16:15	7時間目
16:15～16:30	掃除
16:35～	帰りのSH



※SH…ショートホームという短時間のホームルームのこと。



じゅうく。

#地域で挑戦する、高校生たち



「じゅうく。」では、高校2年生を対象に「キャリアコース」を実施しています。

このコースでは、これまでにいろいろな体験をしてきたけれど、自分が関心を持ったものって何だったんだろう? 何でそれに関心を抱いたのだろう? その関心をもとに、実際に行動してみるとどうなるのだろう?

このような問いを起点に、自分と社会との重なりを見つけることで自分の進路選択ができるようにサポートをしています!

【お問い合わせ先】 町営塾「じゅうく。」 ☎050-5482-3339
人材育成推進センター ☎22-3163