

# ふれあい広場

このページは市民の皆さんと一緒に作るページです。投稿・登場をお待ちしています。市長公室（市役所内線3052）

## クローズアップ

今、「旬」の人や団体を紹介します。



播州織の商品開発プロジェクトを展開

### 松原 俊介さん

**新しい取り組みで産地に元気を**  
播州織に携わる松原俊介さんは、産地を盛り上げるため「PLOW COLORS」プロジェクトを立ち上げ、新たな挑戦を続けています。松原さんは西脇市に生まれ、播州織に携わる父の姿を見ながら成長。学生時代を京都で過ごした後、帰郷して地元で繊維会社に就職しました。一昨年の春、新型コロナウイルスの感染拡大がアパレル業界に影響を及ぼし、播州織の生産量は大幅に減少。活気がなくなっていた産地の様子に不安を感じた松原さんは、「今ある設備を使って新たな物作りに挑戦

すること、これまで仕事でお世話になってきた人たちを元気づけた」と思い、「PLOW COLORS(耕す色)」と題して、植物を使った染色方法の研究を始めました。プロジェクトの第一弾として市の特産品であるイチゴに目を付けた松原さんは、市内のイチゴ農家から流通に乗らないイチゴを譲り受け、半年かけて「イチゴ染め」を考案。クラウドファンディングで全国から資金を集め、地域の職人やSNSで知り合った友人の力を借りながら、素材を生かした柔らかい色合いの製品を作り上げました。「製品を見た職人さんから『頑張る姿に勇気をもらえた』と言われたことがうれしかった」と松原さんは振り返ります。染色を通して、商品にならない素材を捨てずに活用するSDGsへの取り組みを実践する松原さん。「次は別の特産品を使った染色を構想中。新しい発想で地域を盛り上げて播州織の技術と産地を守り、子どもたちに受け継いでいきたい」と意気込みます。

市民の皆さんのまちづくり活動を紹介します

## みんなでまちづくり♪

**壁面アートで地域を元気に！**  
野村地区まちづくり推進協議会と西脇高校美術部協働事業  
野村地区まちづくり推進協議会と西脇高校美術部が、地域の皆さんに元気を与えるとともに、地域への愛着と誇りを育むことを目的に、「野村町におかえり！」の言葉と、西脇市のさまざまな地域資源をちりばめた巨大アートを制作しました。また、ガーデンボランティアしばざくらフルールの協力のもと、壁面アート前にしばざくらの花壇を整備しました。



野村町におかえり

## いきいきにしわきっ子



ゆいと 唯人  
2歳1ヵ月

優しくて元気な男の子に育ててね！  
隼也・優花（和田町）

いきいきにしわきっ子を募集しています。写真と紹介文、連絡先を市役所市長公室へ郵送またはご持参ください。

地域に信頼される良質な医療を提供します

# 西脇病院

〒677-0043  
西脇市下戸田 652-1  
☎22-0111 ㊟23-0699

### 実施中 新型コロナ院内感染防止対策

- ・マスク着用と自宅での検温
  - ・全入院棟への入館を禁止
- にご協力ください

### ひだまりサロン

- ▼とき 4月27日（水）午後1時～3時／要申し込み
- ▼ところ 病院講堂（オンライン受講可）
- ▼対象 がん経験者とその家族
- ▼内容 交流会と臨床心理士のミニ講座「つらい気持ちと上手に付き合う」
- ▼申込方法 センター窓口、電話、メール（タイトルは「ひだまりサロン参加希望」）で下記へ。オンライン受講の申し込みは前日まで
- ▼その他 新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、オンライン開催のみになる場合があります

### 健康バンザイ 188



内科医長  
柏木 明香

### 運動のすすめ

運動には、減量効果、血糖値・脂質・血圧の低下、心肺機能の改善など、メリットが多くあります。特に、「有酸

素運動」と「レジスタンス運動」の組み合わせは、血糖コントロールに効果的です。有酸素運動とは、ウォーキングやジョギングなどのこと。だんだら歩くのではなく、ややきつと感じる程度の強度が必要です。週150分以上、週3回以上を目安にして、運動しない日が2日間以上続かないようにすると、より効果的です。一方、レジスタンス運動と

は、いわゆる筋トレです。腹筋、腕立て伏せ、スクワットなど少なくとも5種類（できれば8～10種類）を組み合わせて行いましょう。1種類につき1セット10～15回を最大3セット、連続しない日程で、週2～3回するようにしましょう。

「継続は力なり」です。できる運動を続けて行いましょう。その他、高齢者では片足立ちなどのバランス運動も生活機能維持や向上に役立ちます。転ばない体づくりを目指しましょう。

### 修学資金で学生を支援

- ▼申込み・問合せ がん相談支援センター（病院内線331）[hiki@nshp.jp](mailto:hiki@nshp.jp)
- ▼対象 看護師・助産師として勤務する意志がある学生を対象とした「修学資金貸与制度」があります。卒業後、貸与期間より長く当院で勤務した場合、資金の返還を免除します。
- ▼対象 看護師・助産師を養成する大学・短期大学・専門学校に在学する学生5人程度
- ▼貸与金額 月額5万円
- ▼申込方法 5月13日（金）までに、必要書類をそろえて下記へ。申込書などは、病院ホームページからダウンロード

### 院外誌をリニューアル

西脇病院が年2回発行する院外誌「ハートtoハート」が、新しくなりました。「より伝わりやすく、楽しんでもらえる広報誌」を目指して、フルカラーで見やすいデザインに一新。当院の活動紹介や、健康づくりに関するミニ情報の掲載など、内容もさらに充実しています。院外誌は病院ホームページに掲載



詳しくはこちら



ぜひ、ご覧ください。するほか、左記で配布しています。

- ▼配布場所 西脇病院▽茜が丘複合施設みらいえ▽市民交流施設（オリナス内）
- ▼問合せ 病院総務課（病院内線209）



詳しくはこちら