

# 広報みずまき

MIZUMAKI TOWN

PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

09 2024  
No.1067

9月は世界アルツハイマー月間です。  
認知症を知り、今の自分に何ができるかを  
考えてみませんか。

特集1 認知症ってなんだろう？（2～3ページ）

特集2 高齢者得情報（4～5ページ）

#### 4. 広がる支援の輪 ~水巻町チームオレンジ活動報告~

町では認知症の人を地域で支える取り組みとして、認知症サポーターなどの支援者と認知症の人やその家族をつなぐ「水巻町チームオレンジ」が活動しています。イベントや勉強会の開催、認知症カフェなどでの交流、日頃の見守り声掛けなどにより、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる町を目指しています。



7月3日に「おれんじサポーター」と吉田小学校で寸劇を交えた養成講座を行いました。

募集中

#### おれんじサロン水巻

誰でも参加できる集いの場です。なつかしい映像や歌謡にふれ思い出を語り合いましょう。他にも、楽しい運動や専門家の相談コーナーなど、盛りだくさんの内容です。

とき 9/24(月)13時30分～15時30分

ところ サクラほーる

対象 町内に住んでいる人

費用 無料

申込方法 電話または窓口

⑨⑩ 役場包括支援係



#### 認知症当事者の交流会 おれんじタイム

認知症を理由に諦めていることはありませんか。誰かの役に立ちたい、新たなことにチャレンジしたい、困っているけど手助けがあればできることなど、皆さんのお話を聞かせてください。当日は簡単な運動などの時間も予定しています。

とき 9/30(月)10時～11時30分

ところ 役場302会議室

対象 町内に住んでいる認知症(疑い含む)の当事者

※家族の付き添いも可能です。

定員 10人程度

費用 無料

申込期限 9/27(金)

申込方法 電話または窓口

⑨⑩ 役場包括支援係

#### 支える家族の交流会 おれんじファミリー水巻

認知症の人を支えている家族などが、互いに日々の悩みや想いを気軽に話したり、介護や医療の情報を交換する場として、家族のための交流会「おれんじファミリー水巻」を開催します。気軽に参加してください。

今回は、「自律神経と睡眠」のミニ講座を予定しています。

とき 9/30(月)10時～11時30分

ところ 役場303会議室

対象 町内に住んでいる認知症の人の家族や介護者

定員 10人程度

費用 無料

申込期限 9/27(金)

申込方法 電話または窓口

⑨⑩ 役場包括支援係

# 認知症ってなんだろう?

9月は世界アルツハイマー月間です。この機会に認知症への理解を深め、思いやりの気持ちを持ち、誰もが自分らしく笑顔で暮らせる地域の実現を目指しましょう。

⑨ 役場包括支援係



## 1. 認知症とは?

認知症は加齢によって生じる物忘れではなく、脳の細胞が壊れたり、動きが悪くなったりして記憶力や判断力に障害が起こり、およそ6ヶ月以上生活に支障が出ている状態です。例えば、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまったり、親しい人の名前が思い出せなかったりする場合は、認知症の兆候かもしれません。

## 2. 認知症の種類

### 【アルツハイマー型認知症】

昔のことは覚えていますが、最近のことは忘れてしまします。軽度のものから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっています。

### 【脳血管性認知症】

脳出血や脳梗塞などの脳血管障害が起こるたびに段階的に進行します。障害が発生した脳の部位によって症状が異なります。

### 【レビー小体型認知症】

現実にないものが見える幻視の発生や、手足が震えたり、筋肉が固くなることにより歩幅が狭くなったり、転びやすくなったりします。

### 【前頭側頭型認知症】

感情の抑制ができないようになったり、社会のルールが守れなくなったりといったことが起こります。

## 3. 町の取り組み

### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座では、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族の気持ちを理解し、寄り添い・見守る応援者としての知識を伝えています。講座終了後は、認知症サポーターの目印としてオレンジ色のバッジを配布しています。

さらに、ステップアップ講座を受講し、町に登録することで、「おれんじサポーター」として活動することもできます。

### 認知症初期集中支援チーム

認知症の診断を受けて欲しいけれど本人が拒否する、認知症の症状が強いけれど介護サービスを拒否して困っているなどの場合は相談してください。医療や介護の専門家でチームを組み、認知症が疑われる人やその家族に対して、早期診断・早期対応に向けた支援を行います。

## 大切な家族を守るために

## 見守りが必要な認知症高齢者の在宅生活を支えるサービス

認知症によるはいかい行動などの恐れがある高齢者の「もしも」に備えて利用ができるサービスを紹介します。事前に役場で緊急連絡先などの情報を登録することで、行方不明になったときの検索がよりスマートにできるようになります。大切な家族を守るために、事前登録しておきましょう。

対象 はいかい行動の恐れがある高齢者など  
利用方法 詳しくは役場高齢者支援係に問い合わせてください。

ステッカー・  
蛍光シール  
の配布

SOS  
ネットワーク  
システム

登録番号や役場への連絡先が書かれたステッカーなどを、いつも身に着けている衣類などに貼っておくことで、本人の早期発見や家族への早期連絡につなげます。

行方不明などで捜索願が出されたときに、警察の捜索だけでなくタクシー会社など協力団体の支援も受けられます。



# まちの まちわたい



## 育児をサポートする離乳食の秘訣

### 離乳食教室

8月28日、いきいきほーるで開催された離乳食教室。前半の講義では消化や吸収、口・舌の動きの発達に合わせた、離乳食の例が紹介され、参加した人たちは熱心に講師の説明を聞いていました。

教室の後半では調理した離乳食が登場。参加した人たちは試食したり、触って柔らかさを確かめたりしながら、作り方のポイントを学びました。「意外とだしの味がしっかり付いててびっくりした」「柔らかさや味を見ることができてよかった」という感想も。離乳食について学ぶことができ、今後の育児に役立つひとときとなりました。



8月6日、水巻町中央公民館で平和講演会を開催。一般的の参加者に加え、水巻南中学校の生徒が参加しました。今回の講演は「長崎の証言の会」から城臺美彌子さんを講師に招きました。

城臺さんは6歳のときに爆心地から2.4キロ離れた自宅で被爆。焼け野原となったふるさとを目の当たりにしました。「なぜ原爆が落ちたのか」「今がいかに幸せか」を知つてもらうことで、戦争を繰り返さない世の中となつてほしいと話す城臺さん。語りと写真で紹介される当時の凄惨な状況は、参加者の心に深く刻まれたようでした。



8月15日、遠賀川河川敷公園猪熊駐車場で精霊流しが行われました。

夏真っ盛りの遠賀川には穏やかな風が吹く中、水面には落ちかけた陽のキラキラとした反射が美しい光景を構成していました。そんな雰囲気の中開始した精霊流し。今年も多くの人が集まりました。

ゆつたりと川を流れていく流し灯籠には、また来年に故人と無事に再会できるようにメッセージが書かれています。遠ざかる流し灯籠に向か、願いを込めながら手を合わせる人たち。「どうしり構える人だったから、流れもゆっくりやね」と、故人と重ね合せながら、流し灯籠が見えなくなるまで思い出を語っていました。

精霊流し

また、来年も会おうね

8月9日、長崎からの証言

水巻町平和講演会

生きづらさ、抱えていませんか？

## 「ほっとサロン」で癒しのひととき

「ほっとサロン」では、生きづらさを抱える人の居場所を提供しています。この場所には匿名で参加できるので、普段は話しにくいことでも自由に話せます。

【北九州地区】

とき 9/24 国 13 時～15 時

ところ メゾン山縣2階（小倉北区清水）

内容 簡単なお菓子作り・カラーセラピー

【筑豊地区】

とき 9/15 国 10 時～正午

ところ JR 直方駅ロータリー（直方市山部）

内容 直方市内街並み散策

【共通事項】

申込期限 開催日の2日前まで

申込方法

電話か右の二次元コードから申し込んでください。

※電話受付は平日の9時～17時です。

（問）NPO 法人チャイルドケアセンター

（☎）(092)502-8822



オストメイト（人工肛門・人工膀胱保有者）

## 快適な生活を送るために研修会を開催

私たちと一緒に学習してみませんか。

とき 9/22 国 13 時～15 時

ところ メイトム宗像（宗像市久原）

対象 オストメイトに限らず誰でも参加できます。

内容 オストメイトが快適な日常生活を送るための工夫と注意点

費用 無料

（問）（公社）日本オストミー協会福岡県支部（横手）

（☎）090-8622-1315

レザークラフトを体験しませんか

## TARCAS Leather craft

とき おおむね毎週国 ①11時～13時 ②13時～15時

ところ 中央公民館または南部公民館

対象 高校生以上の人

内容 レザークラフト（革細工）体験

※製作内容は定期的に変更があります。

定員 6人（予約制）

費用 2,500円

申込方法 事前に問い合わせの上、電話もしくは公式 LINE(@tarcas2018) から申し込んでください。

（問）TARCAS Leather craft（高巣）（☎）080-2732-1950

# みんなの 掲示板

サークルの会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。  
（問）役場広報係

もしもの停電、備えて安心。

九州停電情報  
提供アプリ

チャット受付

停電情報自動応答  
サービス

まずは無料アプリをダウンロード



※利用料金：無料です。ただし、ご利用時に発生する通信料はご利用者の負担となります。

九州電力送配電

NHK-BS「にっぽん縦断こころ旅」

水巻の「こころに残る風景」や  
エピソードを大募集

俳優の火野正平さんが日本各地の「こころの風景」を訪れる旅番組「にっぽん縦断こころ旅」。旅の手がかりは、視聴者から寄せられる一通の手紙です。あなたのこころに残る「何気ない風景」「思い出の風景」などにエピソードを添えて応募してみませんか。

応募先

▷番組ホームページ 右の二次元  
コードからアクセスできます。



▷ファックス (03)3465-1327

▷郵送 〒150-8001 NHK「こころ旅」係

応募期限 10/21 国

（問）NHK ふれあいセンター

（☎）(0570) 066-066 (ナビダイヤル)







### 結果(敬称略・1位のみ)

- ▷ 総合優勝 水巻町
- ▷ 50m自由形(小学4年生以下女子) 南結桜
- ▷ 50m自由形(小学5・6年生男子) 小野秀悟
- ▷ 50m自由形(高校生男子) 海老優汰
- ▷ 50m自由形(18~29歳男) 北島良之
- ▷ 50m自由形(35~39歳男) 小野朗秀
- ▷ 50m自由形(60~64歳男) 泉清志
- ▷ 50m平泳ぎ(小学4年生以下男子) 小野海晴
- ▷ 50m平泳ぎ(中学生男子) 小野将秀
- ▷ 50m平泳ぎ(中学生女子) 福内虹陽
- ▷ 50m平泳ぎ(高校生男子) 平島琉翔
- ▷ 50m平泳ぎ(35~39歳男) 小野朗秀
- ▷ 50m平泳ぎ(55~59歳男) 佐藤薰
- ▷ 50mバタフライ(小学5・6年生女子) 金城瑠香
- ▷ 50mバタフライ(18~29歳男) 北島良之
- ▷ 50mバタフライ(60~64歳男) 泉清志
- ▷ 50m背泳ぎ(小学5・6年生男子) 高見應志郎
- ▷ 50m背泳ぎ(小学5・6年生女子) 黒田愛子
- ▷ 50m背泳ぎ(高校生女子) 河野望美
- ▷ 50m背泳ぎ(45~49歳男) 高見三四郎
- ▷ 200mリレー(小学生女子) 頃末水泳A
- ▷ 200mリレー(一般男子) シン・かきあつめ

## 「北九州いのちの電話」のボランティア電話相談員募集

**対象** 養成講座に参加して認定を受けた20~68歳(10/4現在)の人

**養成期間** 10/5日~令和7年2月

**研修場所** 福岡県立北九州勤労青少年文化センター(小倉北区井堀)

**定員** 30人

**費用** 3万円(テキスト代と一泊研修費用を含む)

**申込期限** 9/25日

**申込方法** 上の二次元コードから申込書をダウンロードして印刷、記入後、以下の資料とともに北九州いのちの電話宛て(〒803-0835北九州市小倉北区井堀5-1-3)に郵送してください。

▷ 「応募の動機」800字程度(氏名・住所・電話番号・生年月日を明記)

▷ 「人格成長の歴史」2,000字程度(子どもの頃のこと、学校・家庭・職場・生活のこと、自分の人間形成に影響のあった出来事などについて)

〔問〕(社福)北九州いのちの電話 652-6628

## 「法の日週間」弁護士会の無料相談会

毎年10月1日は「法の日」です。身近な法律問題について弁護士が無料で面談します。

とき 9月30日(月)~10月6日(日)

9時30分~19時30分

ところ 福岡県弁護士会折尾法律相談センター(八幡西区)

折尾

法律相談センター(八幡西区)

## 社会福祉協議会の相談事業

### 【住民相談員の住民相談】

日常の悩みを一人で抱え込まずに相談してください。相談は電話でも受け付けています。

とき 毎週月曜(祝日は除く)

13時~16時

とき 毎週月曜(祝日は除く)

13時~16時

とき 毎週月曜(祝日は除く)

13時~16時

【弁護士の無料法律相談】

とき 10月11日(金)~25日(金)

13時~16時

【行政相談委員の行政相談】

とき 10月4日(金)

8時30分

【介護支援専門員の介護相談】

とき 9月18日(木)

13時~16時

【共通事項】

とき 9月18日(木)

13時~16時

【香典返し寄付】

とき 7月10日(木)~8月7日(日)

受付分

どはありませんか。行政相談では総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が相談に応じています。秘密は守られますので、気軽に相談してください。

とき 10月7日(月)~28日(月)

13時~16時



ところ 社会福祉協議会(いきほーる2階)  
問 社会福祉協議会  
☎ 202-3700

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの  
● 愛のおくりもの  
● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

● 愛のおくりもの

# ターゲットバードゴルフを知っていますか？

ターゲットバードゴルフとは、羽根のついたボールを普通のゴルフクラブで打つ競技です。気軽に始められて、ゴルフのような楽しさを味わえます。町内の猪熊河口堰近くにある専用施設では、全9ホールを1周30分ほどで回ることができます。専用の駐車場があり、道具は無料で貸し出していますので、手ぶらで立ち寄れば200円（町内に住んでいる高齢者が平日午

前中に利用する場合は100円）で1日楽しめます。

現在、主に平均80歳の高齢者グループが、健康維持と交流を兼ねてよく利用しています。なかには90代の人もいます。健康寿命を延ばすのに最適なターゲットバードゴルフをみなさんも始めてみませんか。

**開所日時** 無休・祝日 9時～16時

※雨天時は閉場です。



【ターゲットバードゴルフ体験会】  
とき 9/22 国 10時  
費用 200円  
申込方法 前日までに電話で申し込んでください。  
④問 総合運動公園スポーツ振興係

## 幸齢期をいきいきと過ごすヒント 水内恵子先生トークショー

人生100年時代を豊かに生きるために、心身共に幸せな年の重ね方、その幸せを手助けする暮らしを紹介します。毎日の食事や運動、地域での生活の中でできることを、長年の看護師経験と栄養学の知識が豊富な講師が語る楽しい講演会です。



とき 10/12 国 13時30分～15時

ところ いきいきほーる

講師 水内恵子さん (NPO法人健康サロン理事)

定員 50人

※Zoomによるオンライン参加も可能です。



費用 無料

申込期限 9/27 金

申込方法 いきいきほーる健康課に電話やファックス、メールで申し込んでください。

④問 いきいきほーる健康課

## 簡単！すぐに始められる ダンボールコンポスト講座



町ではダンボールコンポストを活用した生ごみの堆肥化を推進しています。排出する生ごみを減らして、できた堆肥を家庭菜園などに有効利用しましょう。本講座では、実際に使ってみながら循環させる楽しさを体験することができます。

講座終了後には、初めて参加する場合はその日から始められるスターターキットを、すでに持っている人にはダンボールと基材をプレゼントします。

とき

▷初心者向け 10/12 国 14時～15時30分

▷経験者向け 12/7 国 10時～11時30分

ところ 役場別館第2会議室

対象 町内に住んでいる人

定員 20人（先着順）

申込方法 電話・窓口または右上の二次元コードから申し込んでください。

④問 役場環境係





## 【赤ちゃんアルバム】



町内の1歳の元気な赤ちゃんを大募集。11月生まれの子は10/15(火)までに申し込んでください。○役場広報係

1歳のお誕生日おめでとう



二東  
さえた あおと  
佐伯 碧斗くん  
5年9月11日生まれ

潤の成長を見れるのがみんなの  
喜び★元気に育てて



吉田南  
じなん  
チャンドラ 潤ちゃん  
5年9月4日生まれ

よく食べる哲昇が大好き！むち  
むち可愛い笑顔で癒してね



鯉口  
やましら てつしょう  
山下 哲昇くん  
5年9月26日生まれ

1歳おめでとうこれからも1歳  
1歳笑顔でみんなを癒してね



中央  
ひらかわ こあ  
平川 幸歩くん  
5年9月13日生まれ

1歳おめでとう笑顔  
いっぱい元気に育つてね



猪熊  
やない はるき  
柳井 遥稀くん  
5年9月24日生まれ

1歳おめでとう笑顔  
笑って楽しく過ごそうね



二東  
はまだ のあ  
濱田 乃蒼くん  
5年9月9日生まれ

1歳おめでとう笑顔  
いで、元気に育つてね



二西  
おだ たいしん  
小田 大心くん  
5年9月28日生まれ

1歳おめでとう笑顔  
笑顔に毎日癒されてるよ



頃末南  
いのうえ ほとり  
井上 畔ちゃん  
5年9月9日生まれ

1歳おめでとう笑顔  
いっぱい元気に育つてね



古賀  
まつしま かほ  
松嶋 夏帆ちゃん  
5年9月4日生まれ

1歳のお誕生日おめでとう  
いっぱい食べて大きく育つてね！



猪熊  
さとう けんと  
佐藤 健翔くん  
5年9月1日生まれ

毎日笑顔いっぱい元気に  
すくすく育つてね



立屋敷  
きむら ゆま  
木村 友麻ちゃん  
5年9月13日生まれ

1歳の誕生日おめでとう！いつ  
も癒しの笑顔をありがとうございます



頃末南  
おかべ りくと  
岡部 陸杜くん  
5年9月11日生まれ

積み重ねれば結果は出る  
そこに新体操の魅力を感じます



篠原 きららさん(宮尾台)  
所属 折尾愛真高校新体操部

## 活動訪問頑張ってます

8/7(火)に行われた新体操インターハイに団体の部で出場し、45校中22位の成績を収めた篠原きららさんを紹介します。

新体操を始めたきっかけはなんですか

生まれて半年の健診で診てくれた先生が、母に対して「こんなに体が柔らかい子はなかなかいない」と言ったらしいんです。その言葉をきっかけに、町民体育館で3歳から新体操を習い始めました。そのときの先生には今でも教えてもらっています。

普段はどんな練習をしていますか

柔軟や走り込みなど体づくりのトレーニングをした後、音楽を流しながら演技の練習をします。演技で使う手具(フープやボールなど)って意外と重くて、体に当たると結構痛いんですよ……(笑)。そんな感じで、本番の華やかな印象とは違って練習はかなりハードなんです。「大変だな」と思うこともあるけど、日々の練習をコツコツと積み重ねれば必ず結果は出る。新体操のそんなところに魅力を感じています。

自分の演技での強みはありますか

身長が高いので、マットを広く使って、よりダイナミックな演技ができるところだと思います。あとは曲に合わせた表情作りですね。表情も点数になるので、演技中は特に意識しています。

今後の目標は

11月の新人戦や来年山口県であるインターハイに向けて練習を積み重ね、良い結果を持って帰ってきたいですね！