

# ALT Diary

ALTの先生たちによるリレーコラムです。日々の発見や好きなこと、ふるさとの話などを通して、世界とつながるひとときをお楽しみください。



ミヤ先生の  
ホームページ  
はこちら▶



## Living and Learning in Japan: A Filipino's Experience From Tokyo to Tawaramoto.

Hello everyone! This is Miya Sensei, and I would like to share a glimpse of my journey living in Japan for almost two years. From the busy streets of Tokyo to the quiet countryside of Tawaramoto in Nara, my experience has been filled with new discoveries, challenges, and memorable moments.

Living far away from my family in the Philippines has not always been easy, but along the way, I met people who made Japan feel a little more like home.

As I continue adjusting to life in the countryside, I find comfort in the peaceful surroundings, beautiful scenery, and the kindness of the people around me. Every day brings a new experience and a new lesson to learn. I hope you will enjoy reading more about my adventures, experiences, and reflections as a Filipino living and learning in Japan.

## 日本の生活と学びーフィリピン人である私の体験（東京から現在の田原本まで）ー

みなさん、こんにちは！ミヤです。日本に住んでまもなく2年になる私の歩みを少し紹介させてください。東京の賑やかな街並みから、ここ奈良県田原本町の静かな田園風景に至るまで、私の日本での生活は、新しい発見と挑戦、そして忘れられない思い出でいっぱいです。

フィリピンにいる家族と離れて暮らすことは、決して簡単なことではありませんでした。しかし、この国で出会った多くの人たちが、日本を私にとっての「第二の故郷」のように感じさせてくれました。

最近、田原本での生活にも少しずつ慣れてきました。静かな環境や美しい景色、そして地域のみなさんの温かさに、いつも心を癒やされています。毎日が新しい経験と学びの連続です。これからも、フィリピン人として日本で生き学ぶことで気付くことや経験・考えを皆さんに楽しんで読んでいただければ幸いです。

約5年間にわたり田原本町で生活し、田原本中学校・北中学校でALTとして勤務されたコナン先生が、任期満了に伴い離任されることとなりました。授業や学校生活を通して、多くの生徒たちに英語や異文化に親しむ楽しさを伝えてくださいました。

## ありがとう！コナン先生

～コナン先生からのメッセージ～

As my time as a JET Program ALT in Tawaramoto draws to a close, I want to express my sincere gratitude to my students and colleagues and the people of Tawaramoto for their warm welcome and kindness. I have thoroughly enjoyed my time here and have made many wonderful friends. I hope to stay around, so let's keep in touch!



コナン先生からのメッセージ全文のホームページはこちら▼



JETプログラムとして田原本でのALTの任期が終わりに近づくにあたり、私を温かく迎え、親切に接してくださった先生方、そして田原本の皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。ここで過ごした時間は本当に楽しく、たくさんの素敵な友人にも恵まれました。これからも田原本町近辺で生活する予定ですので、ぜひ連絡を取り合いましょう！

このコーナーでは、町内で元気に活躍されるご長寿の人たちを紹介します（不定期掲載）。

## 法貴寺きらく会

令和2年6月17日に7人でスタートし、今年で6年目を迎えます。コロナ禍でも休まずにマスク・消毒をして、活動を続けていました。

最近では、筋力トレーニングだけでなく、お口の体操も取り入れています。また、体操後に世話役さん考案の「お手玉」「朗読」「シニア歌声喫茶」「お菓子づくり」など趣向を凝らした活動もされており、参加者同士の交流の場にもなっています。

### 活動について

実施日 毎週水曜日 開始時間 午前9時30分から

場所 法貴寺集落センター

参加条件 法貴寺自治会員

登録人数 16人（令和8年5月21日時点）



参加者の皆さんが手づくりしたお手玉を重りの代わりに使っています。

### 世話役さん考案の活動紹介



お手玉ゲーム



お手玉ゲーム



朗読

## たわらもとで見つけた！ いきいきご長寿 数珠つなぎ

第22回

高知市の医師や理学療法士が開発した「いきいき百歳体操」。

体を鍛えられ、仲間も増えると好評なこの体操を通して、参加者の声や取り組みを紹介します。

いきいき百歳体操、楽しんで続けてます！

今も、そしてこれからも…元気で活動的な  
立ち上げ人さんからひとこと

～ 法貴寺きらく会 編～

つながりが強くなりました！

体操をきっかけに「骨折でしばらく休んでいる〇〇さん、見てきたって」といった気にかかけあう「つながり」ができています。病気などで休んでいた人が治って体操に戻ってきてくれるのが嬉しいです。



竹村三良さん

いきいき百歳体操を  
はじめませんか

いきいき百歳体操を…

- やってみたい人
- 体操する団体を立ち上げたい人
- 体操場所を提供できる人

ぜひ下記の連絡先へご相談ください

☎ 町地域包括支援センター ☎ 34-2104



▲町ホームページにも、関係情報を掲載しています