



# 石狩市民 健康のアイデア

**現** 役時代からメタボぎみだった私。それでも当時は通勤途中に階段を上り下りしたり、一駅分でも歩くようにするなど、なるべく体を動かしていました。でも退職して2年。家にいることが増え、体を動かすことがめっきり少なくなっていました。これではますますメタボが加速してしまうという危機感から、初めてこの太極拳教室に参加しました。やってみると、おなかが出ているせいか、ゆっくり動くのが思いのほかきつくて…それでもあまり無理なくやれるのがいいかなと続けています。

(花川南・69歳・男性)

市 民 の 声 で、  
今 を 見 つ め る。

## 今回のテーマ

### あなたが運動しようと 思ったきっかけは?

市が企画する  
「太極拳教室」。  
そこに参加していた5人の  
市民に聞いてみました!

**65** 歳のとき、市から届いた介護保険の案内に、りんくるのトレーニングルームへの利用案内も入っていました。これが運動を始めたきっかけです。体が動かなくなると、ご飯も食べられません。体重も落ちて困っていたんですが、体を動かすと血の巡りがよくなつて、しっかり立つられるようになりました。実は運動するのは今でも大嫌い(笑)。運動した日は嫌いなことをした後なのでイライラと気が立つて寝られません。それでも運動を続けるのは、やっぱり体がラクだから。それにこういうところにくると仲間もできて楽しいですね。

(花川北・67歳・女性)

**運** 動をするようになってかれこれ30年以上になります。きっかけは、市で開催していたストレッチの講座。ちょうど子育てもひと段落して、健康のためになにか始めようと思っていたので参加しました。私は座る趣味(書道)が多く、どうしても運動不足になります。だから週2回は体を積極的に動かすようにしています。おかげで体調は上々ですよ! そうはいつても冬はやっぱり運動不足になりますので、太極拳を始めました。

(花川北・65歳・女性)

**も** ともとゴルフはしていましたが、57、8歳のころに糖尿病と診断されて…。以来、市の栄養相談を受けながら、りんくるのトレーニングルームで運動の指導も受けるようになりました。それが本格的に運動を始めたきっかけです。今ではサン・ビレッジいしかりにも通い、筋トレしたり、自転車に乗ったりと頑張っています。ただ、そうはいってもう年なので。腰とか首とか弱ってきて、やりたいだけやるというわけにはいきません。自分の体と相談しつつ適度なところでやめるといった具合に目下取り組んでいるところです。

(花川南・72歳・男性)

**私** は若いころから体を動かすのが大好き。運動オタクなんです。20代からママさんバレーを始めて、50代には卓球を、60代からはテニスを始めて、ついには肩を壊してしまったほど。これではいけないとジムに通えば、やっぱりやりすぎて今度は股関節を痛めてしまいました。運動好きゆえにどうしても張り切ってしまうのですが、さすがに若いころのように疲れもすぐにとれません。だから年齢に応じた運動をしようと、このたび初めて太極拳教室に参加しました。ゆっくり動くのは思ったより大変ですが、これなら続けられそうです。

(緑苑台・65歳・女性)



太極拳は運動経験がない方にこそぜひ体験してほしいですね。石狩では昔から男性の参加者がわりと多いのが特徴なんですよ。



講師の森 豊貴さん

● 太極拳サークル  
申込用  
場所  
日時  
料金  
問合せ  
（花川北1・6  
紅南小学校内）  
月3千円  
カルチャーセンター  
毎週火曜10時～11時30分  
森先生  
☎ 74-5729

太極拳の魅力について講師の森豊貴先生に尋ねると「自分の体を動かす筋肉さえあれば、いくつになつてもできること」と教えてもらいました。年を重ねて筋力が衰えてくると、どうしても体がついていかないとか、思うようにできなくなつてくるのが競技スポーツの世界。一方、太極拳は、例えば「この足はどうやって運ぶんだっけ?」と自分のペースで考えながらできるのがポイント。そのため「運動が苦手な人や嫌いな人にこそチャレンジしてほしい」と森先生は言います。

なお、市主催の太極拳教室は3月で終了後、夏までありませんが、今すぐやつてみたいといつにおすすめなのは、太極拳サークルです。4月から新たにカルチャーセンターでも始まります。ぜひ皆さんも足を運んでみませんか?

## 太極拳教室

# まちの話題



マークの付いた行事は「えりすいしかしりネットテレビ」でもご紹介しています。 <http://www.i-eris.tv/>

「めぐみへの誓い—奪還—」  
の石狩公演

石狩市・  
恩納村生徒交流事業

浜益中学校の卒業式

2/7(土) 場所／花川南コミセン



## 花川南地区少年少女意見発表会

花川南地区青少年健全育成協議会による同会も29回目。  
今年は小中学生13人が登壇しました。

今回、この意見発表会に参加して私は多くの人の意見や考えを聞くことができて、とても良かったと思います。また、このような機会を与えてくださった多くの方に感謝したいと思います。



花川南中2年  
田中 紫織さん

2/15(日) 場所／厚田公園(旧厚田スキー場)



## 厚田区ウインターレクリエースタ

厚田区コミュニティ「ゆめ俱楽部」主催のイベント。区内外から約150人が参加しました。

強風の中でしたがスキー回転や人間カーリング選手権、200mのジャンボ滑り台などで楽しい時間を過ごすことができました。北海道大学のサークル「いなかっ派」の皆さんの協力により、一層盛り上りましたよ!



ゆめ俱楽部会長  
河合 保郎さん

3/6(金)・7(土) 場所／花川北コミセン



## 第6回ブック・マーケット

NPO法人ひとまちつなぎ石狩と市民図書館の協働開催。  
6,000冊以上の本が集まりました。

去年初めて来たときには『ハリー・ポッター』を買いました。今年は映画にもなった『奇跡のリンゴ』という本を買ったので、これから読むのが楽しみです。来年もまたやってほしいです!



八幡小5年  
竹内 横真君

2/14(土)・15(日) 場所／花川北コミセン



拉致被害者の一刻も早い帰国を願う劇団夜想会の舞台劇が、道内で初めて公演されました。

横田めぐみさんの祖父が石狩市出身だったため、平成20年に「Ishikariブルーリボンの会」を設立。現在約60人の会員がいます。この公演で市民の皆さんには横田さんをもっと身近に感じてもらえたのではないでしょうか。



主催者  
金木 達也さん

2/19(木)～22(日) 場所／花川中学校ほか



24回目の今年は恩納村から中学生19人が来石し、花川中学校の生徒と平和交流などを行いました。

初めのうちは友達ができるかなと思ったけど、石狩のみんなは優しくて親しみやすかったです。北海道はとても寒かったけど、スキーも体験できて楽しかったです。石狩の皆さんありがとうございました!



恩納中1年  
親泊 泰誠さん

3/13(金) 場所／浜益中学校



浜益中学校ではこの日、10人の生徒たちが学び舎をあとにしました。

3年生のみんな、楽しい2年間をありがとうございました。本当に楽しかった。自分たちを支えてくれた人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、それぞれの新天地で活躍することを心から祈っていますよ! 卒業おめでとう。



佐々木先生 大岩先生