



石狩市民 健康のアイデア

平成元年から水中エアロビクスを始め、その先生に水泳を勧められてちょうど今年で10年になります。

62歳からの挑戦でしたが今では週3回、通っています。体がすごラクで、肩こりもなくなりました。今では1日置きに来るのが一番いい感じ。疲れなかった？ 疲れは1日でとれちゃうからぜんぜん平気ですよ。2、3日来ない方がむしろ辛いくらい(笑)。

「けんしん」は毎年、脳から全部受けています！ 受けると安心ですし。おかげさまでどこも異常なく、今まで一度もひっかかったことはありません。

(花川南・72歳・女性)

市民の声で、
今を見つめる。

今回のテーマ

「けんしん」 受けていますか？

市民プールの
「モーニングクラス」に通う
5人の市民に、
水泳を始めたきっかけとともに
聞いてきました！

水泳は「年をとってもできる」と聞き、3年前から始めました。肩こりもとれていい感じ。でも続ける理由は、やっぱりきれいに泳げないと恥ずかしいから(笑)。なかなか上手くならなくて、一番下手なのが平泳ぎなんですけど、週1回来て頑張っているところです。仲間もできて、それもいいですよ！

「けんしん」は、会社で毎年受けています。先日は市の脳ドックも受けてきました。「けんしん」は私にとって健康のパロメーター。受ければ自分のためにもなるし、太った、痩せた、上がったとか(笑)、普段は見ることのできない数値も分かっていいかなと思います。

(花川北・68歳・女性)

スーパーでレジの仕事をしていた時から水泳と習字を習いたいと思っていました。今では水泳歴7年になります。水泳は全身運動だし、健康のためにいいかなと思っていて。実は私、頸椎の手術を受けているんです。なので、ほかの運動ではどうしても肩甲骨の辺りとか痛くなるんですけど、水泳は大丈夫。思った通り体に負担がなくて、とても気に入っています。ここには週に2回、通っていますよ。

「けんしん」は節目検診だけ受けています。あとは血圧が高いので、かかりつけの病院で定期的に検査を受けるくらいかな。

(花川南・66歳・女性)

病気を患い、そのリハビリを兼ねて水中ウォーキングに通うようになり、今では水泳にも取り組んでいます。それまで水泳経験は全くなくて、だから水着姿にも少し抵抗がありましたが、「恥ずかしくてもいいや!」と思いついて水着になったらすんなり始められて、はや10年(笑)。今では週2回、楽しく泳いでいます。クロールと背泳ぎと平泳ぎを習っていて、強いて得意を挙げれば背泳ぎかな。

「けんしん」は受けています。自分が病気にしてから行くようになりましたね。

(花畔・66歳・女性)

ここに通って1年4カ月くらい。定年退職を機に始めました。平泳ぎは少しできるけど、クロールを覚えたくて。あと夏はゴルフとかいろいろやれるけど、冬は運動不足になりがちで。週1回は体を動かしたくて、プールなら悪天候でも確実かなと思ったんです。

「けんしん」？ 糖尿病で毎月病院に行くから、そこで受けていますよ。昔から歩くようにしているし、体重も今は安定している感じ。ここでの水泳もたかが1時間、されど1時間だよ。

(花川南・65歳・男性)



市民プールの水泳教室

市民プールでは、赤ちゃんから高齢の方まで、本当に多くの方が泳ぎを楽しんでいます。

指導員で副主任の石川裕晃さんも、「陸上スポーツに比べて体に少ない負担で、有酸素運動ができるのが水泳の特徴。膝が痛い、股関節が痛いという高齢の方でも全身運動ができます」と、生涯スポーツとして太鼓判を押します。

プールの中は水圧がかかる分、思った以上にカロリーの消費するのだとか。「だから水中では気づきませんが、たくさん汗をかくスポーツなんです。心身ともにすっきりしますよ」

タイムや距離、新たな泳法を身につけるなど、水泳には自身の成長を感じられるポイントがいろいろあります。上達すれば気持ちも明るくなり、そこで出会う仲間との会話もはずみます。プールはすてきなコミュニケーションの場でもあるんです。

●大人の水泳教室

レベルに合わせて指導する2カ月の短期レッスンです。26ページをご覧ください。



指導員の石川 裕晃さん

水中ウォーキングから顔つけ→クロール→背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライとレベルアップする面白さをここで一緒に体感してみませんか！

まちの話題



3/29(日) 場所 / サン・ビレッジいしかり



石狩管内
総合型地域スポーツクラブ連携事業
スポーツフェスティバル

石狩管内の総合型スポーツクラブが集まり、テニスやカーリンコンなどさまざまなスポーツを体験してもらいました。

1番面白かったのは初対面の人と戦えたスポーツチャンバラです。相手のタグを取るタグラグビーは、試合に出ることがあり、自信がありました。9枚のパネルに当てるストラックアウトも初めてだったけど楽しかったよ。



やばた いくお 君
矢端 惟久 雄

2/26(木)・3/13(金) 場所 / 紅南小学校



おん
な
えん
村
の
小
学
校
と
交
流
学
習

紅南小と恩納村の山田小がビデオ通話を利用して、お互いのまちを紹介する交流学习を行いました。

2回目の山田小学校との交流が、特に心に残りました。紅南小学校からは北海道の冬の暮らしや雪について話し、山田小学校からは沖縄の伝統について聞き、もっと沖縄のことを調べたいと思いました。



紅南小5年
ゆい
山内 優衣さん

4/5(日) 場所 / 浜益区の愛冠(あいかぶ)岬



浜
益
の
馬
雪

馬の形の残雪「馬雪」は、今年の雪解けがすごく早かったので、例年に比べ2週間ほど早くその姿が現れました。

4/2に形が見えはじめと思ったら、6日には早々に崩れていました。観光協会のHPでは季節の見ごろがいろいろと掲載されており、「馬雪」もその様子分かりますが、見られる期間がこんなにも短いのは初めてです。



石狩観光協会浜益事務所
三上 正信さん

3/11(水) 場所 / 市民図書館



忘
れ
な
い
! 3.11

東日本大震災の記憶を風化させないために追悼キャンドルを点灯し、犠牲となられた方々の慰霊と復興を願いました。

毎年参加させていただいています。私は現地に行ったことがないため、こういうイベントで震災を思い返すことも大切なことだと思います。一日も早い復興を祈ります。



ほうこ
後藤 芳子さん

4/4(土)～9(木) 場所 / 市役所ほか



姉
妹
都
市
カ
ナ
ダ
・
キ
ャ
ン
ペ
ル
リ
バ
ー
よ
り
来
石

11人の少年少女親善訪問団は、市内のホームステイや学校訪問などを通じ、市民と交流を深めました。

学校では、サプライズで私の誕生日祝いをしてもらいました。本当にびっくりしました! 家では、ホストファミリーとおしゃべりしたのが楽しかったです。ビデオを見たりランプをしたのが良い思い出です。



エマ・シマードさん

3/21(土・祝) 場所 / 厚田保健センター



地
域
お
こ
し
協
力
隊
活
動
報
告
会

4人の地域おこし協力隊が、これまでの活動の様子や、次年度に向けた抱負を語りました。

当日は浜益区の協力隊とともに1年間の活動を振り返る写真展や創作物の展示、試食会を行い、多くの方に参加いただきました。普段お話をする機会がない方とも触れ合うことができ、一層意欲が高まりました。



厚田区地域おこし協力隊
沼倉 瞳さん