

つながりんくす

12月号



発行・編集：新蛇田第一集会所運営委員会・（一社）石巻じちれん
製作・石巻じちれん つながりんくす編集局 TEL0225-22-0223



「はらぺこ会」

活動日

毎月 1回
第3木曜日
10時～12時

サークル活動紹介

今回ご紹介するのは、毎月第三木曜日に活動している「はらぺこ会」さんです。

活動日にうかがってみると、沢山の人がにぎやかに体操をしていました。毎回30人ほどが活動に参加するそうで、そのほとんどがのぞみ野地区の住民です。中には知り合いに乘せられてあゆみ野から参加される方も居るそうです。

活動の内容は健康維持、機能維持の体操などがメインとなっていて、取材した日はダンベルだけでなく、歌に合わせた脳トレ運動や、マットを使った転倒予防運動などを行っていました。

活動の様子で印象的だったのは、なにをやっても楽しそうに取り組んでいることで、「おはぎがお嫁にいくときはのリズムにあわせての脳トレ運動では、握り拳同士がぶつかる度に「おはぎがぶつかったー」と笑いが起き、マット運動では「ゴールのところで参加者同士がハイタッチしていたりと、見ているうちにも楽しくなりました。参加者の一人は「運動しなきゃという意識もあるけど、やっぱり楽しいから来るし、続くんだよ」と話します。

なぜ「はらぺこ」なのか

そんな「はらぺこ会」について会長の鈴木さんにお話をうかがいました。もともとサークルになる前は蛇田包括さん主催で新沼田第一復興住宅内の集会所で行っていた「はつらつ元気教室」から活動が始まり、のぞみ野に住む住民さんで実施・運営をするタイミングで参加者が増えたこともあり

、活動場所を新蛇田第一集会所へうつし、サークルとして活動するようになりました。

名前の由来は、「人間は腹減っている時がなんでもやる気になる」というところからきているそうで「現代風にいうとハングリー精神というやつですね」、そこから転じて「はらぺこ会」となったそうです。

鈴木さんは「動けなくなってきたらあ、あの時もっと運動していたら」と思うんだ。健康な内から意識的に体を動かしたり頭を使ったりすると年取ってからも動くようになるんだ



でも中々そうもいかないんだよな。男は特に仕事やめた後に体を動かすことが減るんだ。でも、気づいた時にこういう場で、自分の体のことも考えながら楽しくやつてもらえるといいな。興味を持った方がいたら気軽に見学にきてほしい」と話していました。

参加者の中には初めての方も何人かいて、ある男性はずっと以前に見学だけしにきて、この日から一緒に混ざるようになったそうです。芽が出るまでは時間がかかります。興味の芽が出て混ざるといふ発芽のタイミングは人それぞれです。芽が出ると言え、会の運営者の一人の山口さんは「スマイルダンベルクラブ」で活動をされていたので、そこで習ったことを地域の住民としてこの場で実践しているそうです。山口さんのように活動されているダンベルクラブ出身者は市内でかなりの数があり、その人たちも各地で活躍されているそうです。今回の取材をする中で、いろんな種がこうして一つのサークルで芽吹いて、また地域で種まきをしているように、とても素敵なことだなと感じました。来月は通常活動ではなく、番外編で交流ツアーを

行なうのですが、その次は年明けの通常活動になります。新しい年になり、何かを始めるにはちょうど良さそうです。一度参加してみませんか？

防災訓練の「報告」

11月4日に運営委員会が実施致しました、「のぞみ野防災訓練」ですが、各町内会・団体会に御協力いただいたこともあり、約250名の方に参加いただきました。のぞみ野地区での初の大規模訓練と云うことで運営や内容などについて、まだまだ検討の余地はあったかと存じますが、地域皆で考える一歩になったのではと思っています。いざという時がいつになるかは誰にもわかりませんが、だからこそ、その備えをのぞみ野の住民みんなで作っていきけるような取り組みを今後もしたいと考えていますので、宜しくお願い致します。ご参加ありがとうございました。



集会所で文化祭を行ないました

12月1日(土)・2日(日)の二日間、新蛇田第一集会所で、サークルや個人でつくっている作品の展示や、活動の発表を行ないました。1日午後と2日午前は展示のみ、2日の午後を発表会で行なう予定です。発表会詳細は近日中に告知いたします。

◆編集後記◆洗濯した様な透き通る空気が

が増えてきましたね。先日、日本シリーズに合わせて自宅の屋根に上りアンテナと配線の調整を行ないやとテレビが映るようになりました。「有難い」は当たり前には気づかないなんて言います。いままさら家電三種の神器のありがたみにふれながら、次は天然冷蔵庫になりつつある居室の環境改善が目下の悩みです。

た

「つながりんくす」はこのぞみ野地区のこんなところで手に入ります。

- ・とようら分店はせべ
- ・きくー
- ・ヘアサロンM's
- ・理容高田
- ・さくらい理容
- ・コメダ珈琲
- ・石巻のぞみ野郵便局
- ・新蛇田第一集会所

