

市長の ふれあい訪問



「ストレッチすみれ会」

公民館で実施された健康教室の修了者を中心、昭和62年に発足したストレッチクラブ。運動不足の解消、会員相互の親睦など、明るく楽しい生活を送ることを目的に活動し続けて21年目を迎えた「ストレッチすみれ会」を岡村市長が訪問。活動内容などをお聞きしました。

市長 みなさんこんにちは。いよいよ7月に入り、本格的な暑い夏がやってきます。地球温暖化が叫ばれ、日常生活にも深刻な影響を及ぼす状況になっています。家庭での電気、クーラー、テレビのつけっぱなしに気を付けて、市民のみなさんとともに、エネルギー消費の削減に取り組んでいきたいと思えます。さて、今月の市長のふれあい訪問は、「ストレッチすみれ会」のみなさんです。どうぞよろしくお聞きいたします。はじめに代表の関さんにお聞きしますが、この会はどのような活動をしているのですか。

関 運動不足の解消と健康づくりを第一に考え、ストレッチをしながら筋を伸ばし、体を鍛えることを目的としています。また、指を使う体操など頭を刺激する体操も行っています、楽しみながら活動しています。

市長 講師の田口先生にお聞きしますが、どのようなストレッチを行っているのですか。

田口 会員の年齢、体調に合わせて無理のないように、日常生活の中でも取り入れられるストレッチを行っています。具体的には、背筋、首筋、全身の筋を伸ばしたり、体をひねる運動をして、腰痛の予防などを図っています。

高橋 ストレッチ体操以外にも、田口先生が考えた創作ダンスや腹式呼吸を使うダンスも取り入れた体操を教えてください。若い時には、エアロビクスやジャズダンスをしていましたが、現在はストレッチが、私に合った一番の運動だと思っています。

市長 活動はいつ行っているのですか。

中村 毎週金曜日の午後1時30分から、婦人会館と青少年会館で行っています。会員は現在25人です。

市長 この会は、いつ発足したのですか。

荒川 昭和62年11月に発足しました。公民館で実施された健康教室の修了者が中心となり、その時に知り合ったメンバーで結成しました。

市長 今まで、続けてこられた秘訣は何でしょうか。

荒川 ストレッチ体操は、無理せずに、楽しくできるスポーツだからだと思います。

市長 クラブの活動以外に、何かレクリエーションなどを行っていますか。

田口 山登りや、お花見会を行ったりして会員相互の親睦を図っています。

関 婦人会館主催の文化祭にも参加し、普段行っているストレッチ体操やダンスを取り入れた体操を披露しています。

市長 先生はどんな点に気を付けて、指導されているのですか。

田口 誰もが心身ともに健康な生活を望んで



いると思いますので、内面から明るさや笑顔が湧き出てくるような指導をいつも心掛けています。

市長 「笑う角には福来たる」というように、笑顔は本当に健康に良いのでしょうか。みなさんの笑顔がとても若々しいですね。私も、数年前からスポーツジムに通い、健康づくりに取り組んでいます。心身ともに健康でなければ、人生楽しく過ごせませんからね。最後に、これからの抱負などをお聞かせください。

関 入会を希望されるかたは、いつでも歓迎しています。また、今まで教わったことを高齢者の福祉施設などで、指導も含めてみなさんといっしょにストレッチ体操をするなど、少しでもお役に立ちたいと思っています。

市長 みなさんの活動が社会貢献につながれば、大変素晴らしいことだと思います。

これからもがんばってください。今日はありがとうございました。

