

花北地区サークル活動紹介

太極拳

◆太極拳にふれて

村上よし子

「楽しみながら筋肉をつけて健康になりましょう」という、高橋セイ子先生の市民講座の案内を目にし初めて太極拳にふれました。

講座終了後「もっと続けたい」という仲間で同好会をつくり、練習を重ね、10年の年月が経ちました。現在の会員13名が、花北地区振興センターの広いホールを利用し、毎週木曜日、午後1時半から3時まで、熟年世代の私達がパワー全開で楽しみながら汗を流しています。最初の30分はストレッチ運動で(身も心もときほぐし)筋肉を充分のばして、ケガのない体づくりをしています。私達が教わっている太極拳は決った型と動きがあり、一つ一つの動きを音楽に合わせて、ゆったり流れる様に演武する武術太極拳です。

中腰でゆっくり動くというのは、ものすごく足腰にきき、筋肉が強くなりバランスがとれる様になります。意識をもって型どおりに動くので全身の刺激になります。太極拳は年齢を問わず誰にでも出来る運動です。是非、一度見学して見ませんか?そして私達と一緒に楽しみながら健康になりましょう。



3B体操

◆健康で美しく老いる

稗貫 玲子

花北3Bサークルは、会員23名毎週月曜日の午前10時30分から、花北振興センターで活動していま

す。講師は及川礼子先生と高橋良子先生に一週間交替でご指導頂いています。キーワードは遊びの要素を取り入れてる事。運動神経の良し悪し抜きで気軽に誰でもできる事。補助具としてボール、ベル、ベルトなどを使って、身体能力に関係なく、無理なく、安全に行える事です。平均年齢70(?)才、見た目は40才代のメンバーです。音楽はポップスから演歌まで、幅広いジャンルで有酸素運動と、ストレッチング、静かな曲には、太極拳の動きを入れたり、リズムカルな曲では、バランス運動や筋力アップの運動、そして転倒予防や認知症機能改善のための運動を、先生方のユーモア溢れるトークに心身はリラックスできます。今年には福島県で開催された全国大会に6名参加し、観光も兼ねて、各県内外のすばらしい演技を満喫してきました。宴会ではトップバッターで余興を披露し、会場の雰囲気を一気に盛り上げ、思い出深い経験をしました。これも日頃の会員間のコミュニケーションの良さで、強い団結力が発揮できたと思われまます。日常生活での心にあるさまざまな思いを吐き出し、みんなに聞いてもらい、勇気づけられたり励まされたり、ストレス発散し、心の豊かさが作られる場にもなっています。100才まで元気で生きるには、3B体操は理想のスポートではないでしょうか。皆さんも一緒に楽しみませんか。

◆編集後記(原稿募集)

新シリーズとして花北地区で活動している各グループを順次紹介する事と致しました。紙面から皆様の交流が深まれば幸いです。

又、日常の生活の中、皆さんに伝えたい喜怒哀楽を400字以内で募集致します。

例*夫婦、親子の会話。介護の話。詐欺に遭った、撃退した等々

☆掲載の場合薄謝進呈。

詳細は花北振興センター事務局迄。

編集長 北山 六郎

