

みんなのた場

サークル仲間 ⑭ ポーズと呼吸、瞑想 心身の安定に効果大

北上ヨガクラブ

古代インド発祥の健康法として知られるヨガを通じて健康増進に加え、北上地区内外の人たちとの交流を図りたい。北上ヨガクラブはそんな願いを込めて平成28年6月に発足しました。現在、60、70歳代の女性を中心に会員18人が毎月第2日曜日、女川集会所で開かれる教室で習っています。

発足のきっかけは、現クラブ代表の佐々木隆子さん(68)らがヨガインストラクターの笠安子さん(石巻市)の教室に参加し、興味をもったこと。24年6月に完成した女川集会所の有効利用にもなると考え、笠さん



静かな音楽が流れる中でポーズの練習



笑顔でヨガを習う会員

に講師を依頼しました。ヨガは、サンスクリット語(インドなどで用いられる古代語)で「つながり」を意味しています。心と体、魂がつながった状態のこと。独特の呼吸方法と姿勢(ポーズ)、瞑想の組み合わせによって、心身の緊張をほぐし、心の安定と安らぎを得るものです。

教室では、ストレッチで入念に筋肉や関節をほぐした後、段階に応じてさまざまなポーズを習い、心地よい汗を流します。会員は、その日に習ったことを自宅に帰って反復し、地道に練習を続けています。

講師の笠さんは「年齢に関係なく、初心者や体を動かすことが苦手な人でも大丈夫。大切なのは無理をしないこと。できる範囲でマイペースで続けてください」とアドバイスします。

佐々木代表は「体が楽になりました。足が痛かったのですが血行が良くなり、普段気に留めない呼吸も腹式呼吸を意識することで体調が良くなったように感じます」と効果に納得の笑顔。「それに、仲間と一緒に笑いながら学ぶことが心の健康にもいいのかも」と付け加えます。

友好貢献で日英協会賞を受賞

まちづくり情報交流館中央館・リチャード館長

市復興まちづくり情報交流館中央館長のリチャード・ハルバーシュタットさん(54)が、母国・英国と日本の友好関係に貢献した功績で11月28日、日英協会(東京)の協会賞を受賞しました。リチャードさんは平成5年から石巻に移住し、石巻専修大学の講師、准教授などを歴任。平成27年3月に開館した情報交流館中央館のスタッフとなり、同年6月から館長を務めています。日本人には流ちょうな日本語で、外国人にはネイティブな英語で、自らの避難生活体験も交え、東日本大震災の様子や復興事業などを説明します。パンフレットなどの英訳も手掛け、観光振興にも力を入れます。受賞を励みに「今後も石巻に精通した長所を生かして、まちの情報と魅力を国内外に発信していきます」と抱負を語ります。

文化財保護法制定70年

文化財 たんぽう ⑪

地域の宝 次世代に継承

生涯学習課

世界遺産に登録されている法隆寺の境内に建つ世界最古の木造建築物である金堂。その壁画に描かれた約1300年前の飛鳥時代の仏教絵画は、世界的傑作としてその価値が認められており、昭和初期から写真撮影や模写、合成樹脂による壁面の強化により、保存し記録する文化財保護の取り組みが行われていました。ところが、その作業の最中の昭和24年、堂内で火災が発生し、壁画の大半が焼失してしまいました。この事件を契機に、火災などの災害による文化財保護の危機を

懸念する世論が高まり、昭和25年に文化財の保護に関する「文化財保護法」が制定されました。さらに昭和30年、文化財保護の強化と徹底を図るための普及啓発事業の一環として、法隆寺金堂壁画が焼失した日である1月26日を「文化財防火デー」と定め、全国的に文化財防火運動を展開し、火災のみならず震災やその他の災害から文化財を守り、文化財愛護の意識高揚を図っています。

昨年発生した二つの世界遺産、ノートルダム大聖堂と首里城正殿等の焼失事件から、今年はこちらで70年に

が世界の人々に衝撃を与えたのは記憶に新しいものです。しかし、岐阜県白川村で発生した火災では、毎年実施している消防訓練が生かされ、世界遺産の合掌造りの集落(白川郷)への延焼を食い止めた、という事例もあります。本市でも80余件の登録、指定文化財を有していますが、毎年、文化財防火デーの前後に、消防署や地元住民、地元消防団の協力を得ながら、各地区輪番で文化財防火訓練を実施しています。

文化財保護法の制定から、今年はこちらで70年になります。歴史・文化を理解し、将来の国の発展、向上のためになくてはならない貴重な財産である文化財は、一度失われれば二度と取り戻せないことを自覚し、現代に生きる私たちは、地域の宝を次世代に継承していく責任があります。

昨年1月、市内で行われた文化財防火訓練の様子

石巻 効果的な運動法など学ぶ

石巻トレセンで1周年プログラム



Topic of town まちの話題



セイホクパーク石巻(市総合運動公園)にある石巻トレーニングセンターで12月の日曜日、オープン1周年記念プログラムが開かれました。1日はウエートトレーニング、8日はストレッチセミナー、15日は体幹コンディショニング講習会、22日はヒップラインエクササイズとボディメイクの栄養学セミナー。延べ113人が受講し、専門講師から効果的な運動法、食事法などを学びました。

雄勝 駐在所長さん、バイオリン独奏

県警音楽隊が音楽会

県警音楽隊の音楽会(NPO法人雄勝まちづくり協会など共催)が12月8日、雄勝小・中学校で開かれました。「安全安心な雄勝の明日へ」をテーマとした2部構成。第1部は河北警察署雄勝駐在所長の内海誠さん(渡波地区出身)がバイオリンを独奏。第2部では、音楽隊が「ジングルベル」「パプリカ」のほか演歌や映画音楽を披露しました。迫力のある生演奏に住民らから盛んな拍手が送られました。



河北 正月飾りなど販売し活況

上品の郷「みそか市」

道の駅「上品の郷」の農産物直売所「ひたかみ」で12月29日、年末恒例の「みそか市」が開かれました。旬の「河北セリ」やネギや大根、白菜などの農産物を特別価格で販売。多彩な海産物の加工品も人気を集めました。色鮮やかな正月飾りや切り餅、松の葉を組み合わせた生花も並んだほか、現金つかみ取りや商品券が当たる抽選会もあり、多くの買い物客でにぎわいました。



桃生 にぎやかに歌い、踊り、演奏

地区芸能祭 19団体が熱演

第42回桃生地区芸能祭が12月1日、桃生公民館で開かれました。地区内で活動する19団体が出演。桃生中学校総合文化部のブラスバンド演奏やカラオケ教室、舞踊団体による歌と踊りが披露されたほか、スコープ三味線の演奏、マジックショーなどもあり、会場を沸かせました。最後は地元小学生も加わった郷土芸能「はねこ踊り」でにぎやかに締めくくりました。



河南 健康寿命伸ばし 生き生きと

広瀬地区で健康講座

「伸ばそう健康寿命」と題した健康講座(河南地域住民自治協議会広瀬地区部会主催)が12月14日、広瀬小学校で開かれました。東北文化学園大学との連携事業で、看護学科講師の荒木とも子さんが認知症予防について話し、保健福祉学科の佐藤敬広准教授がタオルなどを使った手軽な健康体操を指導しました。住民ら70人が参加し、認知症やメタボへの意識を高めました。



牡鹿 60年ぶり 地元上映に沸く

高倉健さん主演の「鯨と斗う男」

鮎川を舞台にした高倉健さん主演の映画「鯨と斗う男」(昭和32年、東映)の60年ぶりとなる地元上映会が11月30日、「ホエールタウンおしか」の牡鹿半島ビジターセンターで開かれました。捕鯨が全盛期だった頃の「鯨のまち」として活気づく鮎川の街並みや鯨まつりなどが映し出され、100人を超える来場者は当時を懐かしみながら観賞していました。



北上 正月食材求め多くの人が出

「にっこり歳の市」にぎわう

年末イベント「にっこり歳の市」が12月22日、北上観光物産交流センター駐車場で開かれました。地元名産のミズダコ、マダコやホタテ、ワカメ、昆布、フノリなどの海産物に加え、北上産のトマトや今年から栽培を始めたというセリ、冬野菜の大根、ネギなども販売。南極海の調査捕鯨で捕った鯨肉を市民に提供する特別頒布会もあり、正月準備用の食材として求める人たちににぎわいました。

