

みんなのた場

サークル仲間 ⑬

エンジョイダンベルかほく

玄米ダンベルで気軽に楽しく
交流しながら心身健康に



エンジョイダンベルかほくの皆さん

楽しく、明るく健康寿命を延ばそう。毎月第2、4火曜日の午後に活動するエンジョイダンベルかほくの皆さんは、河北総合センタービッグバンで活動しています。玄米ダンベルを使った健康体操で、筋力維持や基礎代謝の向上を目指しています。エンジョイダンベルかほくは、平成18年に設立されました。その頃は他の地域でも玄米ダンベルを取り入れた体操が広がりを見せ、河北地区でも地域の健康づくりとして始まりました。震災により会員は一時減少しましたが

が、現在は22人が在籍し活動を続けています。

袋に玄米を入れて棒状にした玄米ダンベルは、一つ300〜500gほどの重量。筋肉への刺激も適度で、気軽に楽しく軽運動が楽しめます。団体の発足当初から活動を続ける阿部正子さんは「皆さんとコミュニケーションを深めながら、頭も体も使う活動で健康維持に最適」とにこやかに話します。

ラジオ体操で体をほぐしてから軽いレクリエーションでウォーミングアップ。そこから12種類の基本動作がある



多彩な動きで全身の筋肉を刺激します

ダンベル体操を行います。音楽に合わせて体を動かし、ダンベルを握って指先に刺激を受けることで、脳の活性化にもつながるといいます。健康診断を受けた際に玄米ダンベル体操を知った男性は「簡単に始められ、体重も順調に落ちています」と話し、家でもちよとした時間で体操ができるといいます。

団体では、さまざまな音楽を使って体操を行っており、そのレパートリーは数十曲。要望や雰囲気に合わせて楽しく体操に打ち込んでいます。山内榮子代表は「新しく参加する人も増えており、みんなでも一人でも楽しめるのが玄米ダンベルの魅力。楽しみながら健康づくり、仲間づくりにもなっています」と爽やかに体を動かしていました。

団体では、一緒に玄米ダンベルを楽しむ仲間を募集しています。問い合わせは河北総合支所市民福祉課(☎62-2117)まで。

Life Across the Pacific

～ 太平洋を越えて ～ VIII

米国カリフォルニア州出身で、日系アメリカ人のリュウガ国際交流員のコラムです。「Life Across the Pacific」とは太平洋の向こうの生活ということです。石巻はカリフォルニアと同じく太平洋に面しています。太平洋の両側で生活してきた経験を生かして石巻とカリフォルニアのそれぞれの魅力を語ります。



国際交流員のリュウガさん

Hello everyone! Today I want to talk about some lifestyle differences between young adults in Ishinomaki and my home state of California.

I live alone in a small apartment here in Ishinomaki. In California, this would be much harder to do. There are not as many apartments designed for a single tenant, and housing prices have skyrocketed over the past decade, especially around the big cities. San Francisco, for example, has an average rent of over \$3.2k a month (370,000 JPY). Most of my friends rent an apartment with either friends or strangers and split the rent. It is not uncommon for a working adult to share an apartment with two or three other people.

Living in Japan, I find I have to pay attention to the weather much more. For example, in America most people do laundry once or twice a week and use a dryer to dry clothes, whereas in Japan we do laundry almost every day and must pay attention to the weather to hang dry clothes outdoors. The weather is very predictable near Los Angeles. In July the chance of rain is nearly 0%, making it easy to plan activities with friends like going to the beach. That said, I have gotten used to the sudden changes of weather here in Japan. Many people tell me the air in Ishinomaki has a noticeable smell before a rainy day. Have you noticed the same?

ハロー！今回は石巻と私の出身地カリフォルニアの若者の生活の違いについて紹介したいと思います。

私は今、石巻のアパートで一人暮らしをしています。現在カリフォルニアではこういう生活はなかなかできないと思います。一人暮らし用のアパートは割と少ない上、ここ10年家賃が急増してきました。都会は特にそうです。例えばサンフランシスコのアパートの平均家賃は37万円です。多くの若者は友達、もしくは知らない人の2〜3人と一緒にアパートを借りて家賃を割っています。

また、日本に住んでいると天気を常に意識して生活しなくてはならないと思いました。多くのアメリカ人は週に1〜2回洗濯物をまとめて洗濯します。家に置いてある乾燥機を使うため、雨の日に外に洗濯物を干せないという心配がないです。出身はロサンゼルスですが、7月の雨の確率はほぼゼロです。毎日気軽に海水浴場に遊びに行けます。しかし石巻に2年半住んで天気に少し慣れてきました。雨の前日は空気から独特な匂いがするとよく聞きますが皆さんはいかがですか。

石巻市立桜坂高等学校

桜坂だより

第26号



こんにちは、桜坂高等学校です。今回は、校舎内を散策しながら私たちの学校を紹介します。(2021.12.20現在)



▶昇降口を入ると華道部が活けたお花がお出迎えです。華道部は、第5回宮城地区学生いけばな競技大会団体の部で優勝、個人も各賞を受賞しています。

祝合格 第2回英検

2級 0名
準2級 1名
3級 4名

21年度合格	3年生	2年生	1年生	合計
2級	3			3
準2級	11			11
3級	8	4	3	15

次回英検 ▶ 1次: 1/21(金)
2次: 2/27(日)で申請中
12・1月に英検対策勉強会を実施します！
一層に実戦に挑戦しましょう！

▲職員室前のコモンホールには、英検の合格者発表が掲示されていました。今年はずでに2級合格者が3人います！



▲卒業した先輩たちの活躍を紹介しています。3年連続進路決定率100%を誇る進路へのサポートのおかげで、今年も進路決定率は好調です！



▲図書委員会からのお知らせボードは、季節ごとに変わるので楽しみです。



▲毎年2月から3月3日まで昇降口正面にお雛さまが飾られます。女子高らしいと好評です。写真は昨年撮影したものです。

北上 相川復興道路が開通

低平地避け住宅団地へ



県が平成24年度から北上町十三浜地内で整備事業を進めていた一般国道398号相川復興道路(約1.9km)が完成し、昨年12月23日に開通しました。津波で被災した低平地の現道避け、小泊トンネル(222m)、金比羅橋(251m)といった構造物で高台と高台をつないでいます。相川の防災集団移転団地にも行き来しやすくなりました。開通式ではテープカットやくす玉開披に続いて関係車両のパレードがあり、安全な交通の確保とともに水産業や観光といった地域振興への寄与が期待されました。

石巻 笑いの力で地域の魅力発信

ふあん★がーるさんら出演

清水狸やふあん★がーるの芸名で首都圏を中心に活動してきたお笑い芸人で、昨年11月に横浜市から移住し、石巻市地域おこし協力隊となった清水一宏さん(左から2人目)が、着任後初となるお笑いライブをかわまち交流センターで開きました。満席の会場からは、終始笑いが起きていました。お笑いライブは今後も定期的に開く予定です。地域おこし協力隊の任期は3年間。現在、清水さんを含めて4人が活動しています。



和太鼓演奏とともに新年祝う

いしのみき希望の花火

東日本大震災やコロナ禍で感じた絆に感謝を込めた「いしのみき希望の花火2022」は、1月1日に石巻南浜津波復興祈念公園で行われました。新年のカウントダウンの後、雄勝町伊達の黒船太鼓保存会の演奏とともに打ち上げられました。約720発の花火が新春の夜空を焦がしました。



河北 1年の感謝込め抽選会

上品の郷直売所「みそか市」

道の駅上品の郷の農産物直売所「ひたかみ」は昨年12月29日、年末恒例の「みそか市」を開きました。1年の感謝を込めた催しで、買い上げ金額1,000円ごとに1回、抽選機を回してもらい、出た玉の色に応じた景品を進呈しました。賞品は直売所で使える商品券や生産者や企業の協賛で季節の野菜など。金色の玉が出れば1~500円が入った箱からの現金つかみ取りにも挑戦できました。



雄勝 プレゼントと歌で楽しいひと時

雄勝保育所でクリスマス会

雄勝保育所で、昨年12月17日に毎年恒例の「クリスマス会」が開かれました。ホールで12人の園児たちが待つ中、サンタクロースとトナカイが登場し、みんなにっこり。一人ずつサンタからプレゼントをもらい、お返しにみんなで「あわてんぼうのサンタクロース」を合唱するなど、楽しい時間を過ごしました。



河南 パイプオルガンに興味津々

遊楽館で演奏体験

遊楽館のコモレビフォーラム(ロビー)にあるパイプオルガンのフリー演奏体験が行われ、子どもから高齢者まで幅広い世代が壮大な鍵盤楽器の魅力に触れました。初心者を中心に予約を受け付け、30分間好きな曲を自由に弾くことができました。体験会はこれまで年に1、2回でしたが、本年度は10月から1月を除いて毎月開催しています。



桃生 震災体験と教訓学ぶ

中津山二小で防災教室

中津山第二小学校の5、6年生計40人と保護者を対象にした防災学習が昨年12月13日、同校体育館で開かれました。東日本大震災発災時、東松島市立大曲小学校の教頭だった荒明聖さんが講師となり、当時の出来事を振り返りながら、防災・減災のあり方を分かりやすく講話。津波の威力や恐ろしさ、凄惨さなども伝えながら、自助の心構えを教え、「災害時は工夫して生きていくことが大切です」などと話していました。

