

みんなのた場

サークル仲間 156

河北ゆうゆう大学

元気に歌って健康増進
カラオケクラブが人気

平成24年に始まった高齢者教室「河北ゆうゆう大学」は学びを通して健康で充実した生活につなげていく場です。毎月開催している学習会は健康と医療に関する講座やレクリエーション、さらに歴史文化、施設見学など毎月さまざまな内容で学びを深めています。

どの活動がありました。コロナ禍で4年間休止していましたが、参加者からの再開の要望を受け、今年度から復活しました。現在はカラオケ、ヨガ、民謡の3クラブが月に1〜2回のペースで開かれています。

その中で人気なのが「カラオケクラブ」。神社の宮司でもある榎田三男さんが講師を務め、自前のカラオケ機材を

持ち込んで開いています。現在部員は10人ほどで、「みんなで大声を出して楽しく歌う」をモットーに活動しています。

カラオケ歴10年以上の西村新八さんは、「声を出す」とスツキリし、健康維持にもつながっている」と話します。西村さんは毎日のラジオ体操や趣味のボウリングにも取り組み、90歳を超えても元気です。女性が過半数で、小野幸子さんは「みんなで歌うのが楽しく、自身で気付かない部分も互いに教え合うのが素晴らしい」とこやか。つどいの部屋にはそれぞれの歌声が高らかに響きます。

みんなで歌う曲もありますが、それぞれが好きな歌を歌ってストレスを発散しています。同公民館では利用者の要望に応じて、クラブを増やしてこうとしています。



カラオケクラブの皆さん



持ち込んだ機材を使って歌います

きらり★まきっこ 10

ビームライフルで日本一

佐藤 美優さん (渡波中3年)

3年前にビームライフルを始め、令和5年にはエアライフルの資格を県内最年少で取得することができました。

今はビームライフルがメインで、令和6年に開催された全国大会中学生の部で優勝しました。また、日本一を決める夏の団体戦で秀光中学校の友だちとチームを組み、格上の高校生チームなどに勝って優勝することができました。

パリ五輪の“無課金おじさん”で注目が集まった射撃競技ですが、競技人口はまだ少ないのが現状です。石巻には県ライフル射撃場という立派な施設もあるので「やってみたい」という人がもっと増えてほしいと思います。

高校進学後も競技を続け、もっと技術を磨いて、次はインターハイや国体でメダルを取ることを目標にしていきます。



市報いしのまき 第317号 令和7年1月1日発行
発行 石巻市総務部秘書広報課 ☎0225-95-1111 FAX23-4340
〒986-8501 宮城県石巻市穀町14-1

編集/制作 (株)石巻日日新聞社
古紙パルプ配合の再生紙と環境に優しい植物油インキを使用しています。再生紙としてリサイクルできます。「ざつがみ類」として分別してください。

住民基本台帳による石巻市の人口と世帯数(前年比)			
令和6年11月末現在	人 口	132,626人	(▲2,293)
	世帯数	62,524世帯	(15)