

みんなのた場

サークル仲間 161

太極拳サークル「起勢」

転ばぬ先の健康体操
お茶っこ時間も大事に

「転ばない体作り」をテーマに掲げ、渡波地区を中心に60〜80代の男女8人が活動しています。それぞれのペースを大切に、呼吸を重視したゆったりとした動きで心地よく体を伸ばしています。

昭和60年に結成され、太極拳の経験が長い地元の阿部重弘さんが講師を務めています。阿部さんは「1年を重ねると、1回転んだだけで後に大きく響きます。フレイルの予防も兼ね、正しい姿勢でバランスの取れた体をみんな目指しています」と話して

いました。

月3回の活動は主に、中国の健康体操「練功十八法」の実践です。首、肩、腰、足の筋肉をほぐすストレッチや、関節や内臓の緊張を緩める動作をし、最後は顔や頭、胃腸などを指圧します。全部で20分ほどかけて入念に体を緩めます。

深く長い呼吸を意識しながら、指先で天井を押し上げるように腕を上挙げたり、前屈で膝の裏を伸ばしたり。知らず知らずこわばってしまった体の緊張を、一つ

一つほどしていきます。

健康体操を終えるとちよつと長い休憩がお決まりです。水分補給をしながら、おしゃべりに花が咲きます。長年通う城間けい子さんは「運動は少しだけ。たくさん話して笑って、これがなによりストレス解消法なのよ」と笑っていました。

楽しい時間を過ごし、しばらく体を休めると、本格的な太極拳の動きに少しだけ挑戦します。片足を上げるなど体幹の強さを要するポーズも多いため、それぞれのペースで休み休み運動します。

小林照子会長は「1年を取ると体を動かす機会が減ります。運動も楽しいですが、お茶っこタイムでくつろぐのも活動の醍醐味。お友だちもできて楽しいですよ」と話していました。

活動は渡波公民館で、第3週を除く木曜午後1時30分から3時まで行っています。



太極拳サークル「起勢」のみなさん



深い呼吸を意識し、ゆっくり体を動かします

きらり★まきっこ 16

夢のプロ棋士目指して

えんどう だいき
遠藤 大暉さん(青葉中3年生)

小学2年生のときに、児童クラブで将棋に出会いました。それからずっと続けていて、今はプロになることが将来の夢です。仙台の将棋教室に月2回通い、幅広い世代の人と対局をして学び、腕を磨いています。

スマートフォンでも気軽にオンライン対局ができるので、月に100局以上の対局を重ねています。攻める将棋が得意で、角換わりからの攻防が好きです。攻めが崩れて不利になったとき、形勢逆転を狙う実力に乏しいことを課題に感じています。

将棋は勝っても負けても、対局後の感想戦がとても楽しい時間です。そこで学べることは多く、さまざまな戦術に触れる機会になっています。8月にある奨励会の入会試験に向けて、さらに実力アップしていこうと思います。



市報いしのまき 第323号 令和7年7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。「ごつがみ類」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7年5月末現在	人口	131,189人 (▲2,204)
	世帯数	62,546世帯 (0)