

みんなのた場

サークル仲間 168

雄勝ダンベル会 皆で仲良く健康体操

雄勝ダンベル会が発足したのは平成20年ごろ。東日本大震災を経てもなお、17年以上活動しています。現在も40〜80代の18人が第2、4月曜日の午後、雄勝公民館に集まり、ダンベルを使った健康体操にさわやかな汗を流しています。

も、どこでも、だれにでも気軽にできるのが魅力で、代表の阿部ひさ子さんは「体力作りにはもってこいの運動。参加者は一人暮らしの人も多く、交流を楽しみに来る人もいます」とPRします。

発足当初から活動に参加する元代表の山下美枝子さんは「ダンベルのおかげで80代になっても元気に皆で仲良く健康体操をしています」と話します。最年少の40代の女性は始めて4年目で、「仕事で雄勝に引越してきたのがきっかけ。先輩方が元気でパワフルなので、いつも圧倒されます」とこやかに話してくれました。



明るいピンク色がダンベル会のカラーです



リズムに合わせて軽快に体を動かしています

体操で使うダンベルは一つ300g程度の重さ。布に玄米などを詰めて縫い合わせたダンベルです。それを両手に持ち、ゆっくりとした動きで体を動かします。いつで

手首をやや内側に巻き込み、足を肩幅に開き、膝を軽く曲げて上体を前に傾けるのが基本姿勢です。押し上げ、下げ、屈伸、お腹ひねり、観音開き・閉じなど12の基本ポーズを10回ほど繰り返す。

会は令和7年度に市政功労者(社会福祉功労)として表彰され、市社会福祉協議会長表彰も受けました。健康づくりの一環としてダンベルを上げ、評価も上げています。

ていきます。「雄勝音頭」や「ビューティフルサンデー」といった曲に合わせて踊る創作ダンベルもあり、会のレパートリーは10曲以上。会話を楽しみながら運動に取り組んでいます。

きらり★まきっこ 25

好奇心にまっすぐ 何でも挑戦

あべ あおい 阿部 葵さん (大街道小学校6年生)

絵を描いたりピアノを弾いたり、興味のあることは何でも楽しく挑戦しています。5年生のときは、理想を描く「こんな部屋いいな絵画コンテスト」(インテリア産業協会主催)で大賞となり、実際に部屋を再現してもらいました。大きなハンモックやくつろぐネコ、おばあちゃんが作ってくれるパッチワークなどどこを取っても好きなものでいっぱい。絵にした以上にもっと素敵なお部屋になりました。お母さんには「どうせ散らかしちゃうでしょ」と言われちゃったけど、毎日こんなところで暮らせたらいいなになあと思います。

今はピアノを一番頑張っていて、学校の鼓笛隊では指揮者をしています。今年は最上級生なので、5年生と一緒にカッコいい演奏を作りたいです。



市報いしのまき 第332号 令和8年4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8年2月末現在 | 人口 | 129,800人 (▲2,269) |
| | 世帯数 | 62,384世帯 (▲75) |