

# みんなのた場

サークル仲間 ⑪

## 山茶花倶楽部

話し合ってもさまざま挑戦  
お茶っことも健康体操も

「山茶花倶楽部」は、北上保健医療センターひまわりを拠点に活動している地域住民の団体です。第2、第4木曜の月2回集まって、健康寿命を延ばすことや親睦交流につながるさまざまなことに挑戦しています。

5月21日の活動日は、健康運動指導士を講師に迎えた介護予防教室を開き、約10人の参加者が自宅で簡単にできるヨガ体操に汗を流しました。鼻呼吸を意識してじっくりと体を動かし、無理をせずに関節の可動域を広げながら、体幹も鍛えていました。

地域柄、メンバーの多くは農家の女性です。今野みち子さんは「繁忙期はなかなか参加できないけれど、倶楽部では難しく考えず楽しく交流しています」と生きがいがいづくりにつなげていました。

も勉強になります」と笑顔を見せていました。倶楽部では体操教室以外にもみんなでお茶会をしたり、ゲームを楽しんだり、幅広い分野のことに生き生きと取り組み、会場からはいつもにぎやかな声が響いています。



この日はヨガ体操で体を整えていきました



楽しみながら動きを覚えていきます

## きらりまきっこ ⑳

### 伝統の音色で地域明るく

おいれ あやの 筧入 彩乃さん・しばた ももか 柴田 百穂さん・たかはし こうが 高橋 琥牙さん・はんざわ さゆき 半澤 咲幸さん  
(河南西中学校3年生)

江戸時代から広瀨地区に伝わる郷土芸能「河南鹿嶋ばやし」の伝承に取り組んでいます。篠笛や締め太鼓を担当していて楽しさが継続の原動力です。春の祭りや秋の地域行事など、演奏する機会が少なくないので、日々、技術を磨いています。

4人とも広瀨小学校の出身です。高学年から続けていて、中学生になってからは長期休みを使って後輩の指導にもあたっています。祭りの後にはラーメンやお菓子が振る舞われるので、練習もやる気になります。鹿嶋ばやしがあると、地域が明るくなります。見るだけよりも、実際に演奏した方が断然、楽しいです。高校生になると「大人」と同じ法被が着られるので、卒業後も続けるつもりです。



市報いしのまき 第335号 令和8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8年5月末現在	人口	129,004人 (▲2,185)
	世帯数	62,531世帯 (▲15)