

みんなのた場

仲間 ⑩ 無理なくマイペース 音楽に合わせ筋トレ

牡鹿ダンベル会

牡鹿ダンベル会は平成15年4月に結成されました。会員は現在、50〜80代の15人。手作りのカラフルなオリジナルダンベルを使い、音楽に合わせて、ゆっくりとした動作で筋肉を鍛えています。

毎月第2水曜日と第4木曜日に牡鹿保健福祉センター清優館に集まります。会員は定期的に運動をするのに加え、ダンベル体操の普及に努めるため、機会を

得ては地区内で指導活動にも取り組んでいます。会長の阿部たき子さん(68)は「高齢化が今後ますます進みます。さまざまな運動がありますが、ダンベル体操は、衰えがちな筋力を維持するのにとても効果的です」と強調します。会員は口々に「気の置けない仲間が集い、会話することでも大いにストレスを発散させることができます」と笑顔を見せます。



手作りダンベルで体操



笑顔で並ぶ仲間たち

ダンベル体操は、立っても腰を下ろしていても、いつでもどこでも場所を取らずに気軽に筋力アップができるのが最大の利点。ダンベルの重さを上手に生かして、腕だけでなく全身の筋肉を無理なく効率良く鍛えることができます。

東北三大地主の一人である齋藤氏の庭園(前谷地字黒沢)は、近代庭園として学術的価値が高く、国の名勝に指定されています。その南側の丘陵上に広がる宝ヶ峯遺跡は、明治43(1910)年、齋藤家第九代当主善右衛門有成の別邸建設工事の際に発見され、有成は専門家の指導に基づき私財を投じて発掘調査を行い、子の有道、孫の養之助へと調査は継承され、その成果は東北地方縄文時代の重要な遺跡と位置づけられるに至っています。

齋藤家は代々「理財」「勤儉」「奉公心」を伝統とし、有成は「財産は神仏よりの供託物にして私有物に非ず」として、天から預かった財は社会に還元すべき、という信念のもと、大正12(1923)年、学術研究助成事業、産業事業、社会事業推進を図る目的で齋藤報恩会を設立し、テレビの受信アンテナで有名な八木アンテナの開発や仏典研究、資料の受け入れなど、文系理系を問わず、数多くの学術研究に対して多額な助成を行いました。また産業・社会事業として自給肥料の改良と

増産や工芸品産業の育成、社会事業として病院建築、育児院・託児所への寄附などを行っています。昭和8(1933)年には自然史博物館を開館し、陳列・公開が主流であった博物館機能に、普及啓発と研究を組み入れ、東北地方の代表的動植物、岩石、人類学資料、古文書などを収集し、来て見て触れる「生きた博物館」を目指し、展開してきましたが、残念ながら平成27年に齋藤報恩会は解散しました。自然史博物館に展示していた宝ヶ峯遺跡の出土遺物(レプリカを含む)は本市に寄贈され、齋藤報恩会の業績とあわせて、市指定文化財旧観慶丸商店2階展示室で公開しています。



「財団法人齋藤報恩会博物館全景」(齋藤氏所蔵「博物館絵はがき」より)

食育推進 コーナー

「6月は食育推進月間です!」

いっぴん増やそう! 野菜料理!

手軽に作れる減塩野菜レシピを紹介します。

きゅうりとオクラの塩昆布和え

<材料/2人分>

- ・きゅうり…1本(100g?)
- ・オクラ…4本(40g?)
- ★塩昆布…4g?
- ★ごま油…小さじ1/2
- ・白ゴマ…少々

<作り方>

- ①きゅうりはめん棒でたたき、食べやすい長さに切って手で割る。
- ②オクラはさつと茹でて、斜めに切る。
- ③①~②を★とあえて、器に盛りつけ、上から白ゴマをひねってかける。(1人分/27kcal、塩分0.4g?)

健康推進課(内線2617)

毎日野菜を +1 プラス1皿

野菜で健康生活

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

56 長寿のひけつ

旅行好き、多彩な趣味

志摩さか枝さん 100歳(流留)

志摩さか枝さんは大正7年4月21日、北境に1男2女の長女として誕生しました。21歳の時に伊原津で農業をしていた實さんと結婚。11人の子宝に恵まれました。孫、ひ孫は合わせて20人以上います。

子を育て、嫁として家を支える一方、民生委員を長く務め、老人クラブの役員としても活動しました。頼まれると快く引き受ける世話好きな性格で、周囲の人を助けました。

11年前に95歳で亡くなった實さんとは、趣味のゲートボール大会に出場するため日本各地に出掛けました。旅行好きが高じ、アメリカやヨーロッパ、さらには市の友好都市交流事業に参加し、中国も訪れました。

平成8年には、サン・ファン館オープンを記念した創作劇に市民劇団の一員として参加。大正

琴や日舞を習うなど多趣味な面を持ち合わせています。

長男の輝雄さん(69)家族と一緒に生活していましたが、昨年から高齢者施設に入所しました。耳がやや遠い以外は元気で、好き嫌いなく3食をきちんと取ることが日々の健康を支えています。

市から100歳の祝詞を受け取り、ほほ笑む志摩さん

4/15 河北 憩いの場がさらに充実

川の上・百俵館3周年イベント



「川の上・百俵館」で4月15日、3周年イベントがありました。新しく学びの場として整備した別館の「耕人館」と、芝生を張った「たねもみ広場」がお披露目されました。お祝いに河北(二子)団地に住む「雄勝胴ばやし獅子舞味噌作愛好連」と、「河北川の上獅子舞保存会」が獅子舞を披露しました。訪れた人は手作りマーケットで買い物するなど、楽しい時間を共にしました。

Topic of town まちの話題



4/18 雄勝 大きくなったらまた会おう!

大原川河口でサケ放流

雄勝小学校の総合的な学習の一環で4月18日、サケの稚魚放流体験が行われました。大原川河口堤防工事のため河口付近での放流となった今回は、児童21人が参加し、地元漁協職員の説明を受けながら、サケの稚魚約6万匹を放流しました。



子どもたちは「大きくなって戻ってきてね」、「元気でね」と言いながら大切に稚魚を放流していました。

4/28 石巻 コモンシップ橋通りオープン

新たな交流拠点に期待

中央二丁目に4月28日、「COMMON-SHIP(コモンシップ)橋通り」がオープンしました。コンテナなど9棟に飲食店5軒が並んでいます。オープンを祝い3日間、飲食店ラリー、バンド演奏、雄勝町「伊達の黒船太鼓」の披露、石巻に縁のあるアーティストが制作した「アートなこけし展」などがありました。中心市街地の新たな交流拠点として期待されます。



3/27 桃生 モップで注意も払ってね!

手作りモップ贈呈式

3月27日、せんだんの杜のもうで、入所者から河北警察署の榎崎駐在所長へ手作りモップの贈呈式が行われました。入所者がドライバーに交通事故には注意を払ってほしいという願いを込めて、カラフルなモップを作りました。このモップは、4月9日の交通安全街頭キャンペーンで配布され、河北地区交通安全協会桃生支部、河北警察署や交通安全指導隊のご協力のもと、交通安全と交通事故防止を呼び掛けました。



4/15 河南 華やかな山車が繰り出す

河南鹿嶋ばやし祭典・山車まつり

広瀬地区の五穀豊穡と無病息災を祈る「河南鹿嶋ばやし祭典・山車まつり」が4月15日にあり、広瀬小学校、河南西中学校の児童・生徒や保護者、地域住民が参加しました。鉢巻きに法被姿の子どもたちが、一生懸命に山車を引く姿に大きな拍手がありました。今年の本山車(約4ト)は、NHK大河ドラマ「西郷どん」をメインの題材として制作、沿道の声援を集めました。



5/6 牡鹿 古式ゆかしく みこし渡御

金華山黄金山神社初巳大祭

弁財天を祭る霊島・金華山の黄金山神社で、弁財天の使者とされる蛇(巳)にちなんだ初巳大祭が5月1日~7日に行われました。6日には、メイン行事のみこし渡御があり、氏子衆が担いたみこしが古式ゆかしく、本殿から棧橋までの参道を下りました。稚児や七福神の行列もあり、多くの参拝客が見物に訪れました。



4/18 北上 書の世界で自分と向き合う

にっこり書道教室

「にっこり書道教室」は毎月第1、3水曜日に「にっこりさんパーク」で開かれています。北上公民館の教養講座として昨年度から始まりました。好評だったため、本年度も継続。小学生から大人まで18人が毛筆や硬筆を学んでいます。講師は地元の西條ゆう子さん。受講生の主婦(39)は「手書きすると心が落ち着きます」と話していました。中途からの参加も歓迎しています。

