

# 袋井の

【ひと】



ダンベルを使った体操を指導する名倉さん

「自分だけ元気ならいいってわけじゃない。みんなが元気で生活できることが大切です。一緒に楽しみながら体力づくりをしましょう！」  
 そう話してくれたのは、市が行っている「公会堂健康教室」で指導者として講師を務める名倉美智江さん、84歳です。15年ほど前から、市の運動指導者として活躍しています。  
 公会堂健康教室とは、市民の皆さんが身近な場所で行える健康づくりの機会を提供するため、地域から選ばれた健康推進委員が中心となって、地域の公会堂や集会所などで行う教室です。レクリエーションを交えながら、ストレッチや「ながら運動」など、家庭でも簡単に楽しく体を動かすことができる方法を指導しています。

「若い」は必ずやってくる

あきらめずに年齢と向き合い生きていく

公会堂・出前健康教室運動指導者 名倉美智江さん(栄町)

## 自分自身がモデル

### 自分がどこまで動けるか挑戦

「実は、私自身が『メタボ(メタボリックシンドローム)』だったんですよ」

名倉さんは、永年、小中学校などで養護教諭として勤めた後、市教育委員会や社会教育指導員を務め、生涯学習事業に携わりました。

中でも、高齢者と関わるが多かった名倉さんは、高齢でも自立して生活するためには、「体力づくり」が必要だと気付き、ダンベルを使った健康体操に着目。平成11年には、ダンベル健康体操指導協会が認定する最高認定資格「A級ダンベラー」の資格を全国で7番目に取得しました。

## 男性にも大人気！その理由は…

名倉さんが講師を務める、月2回定期的に開催している湊西公会堂での健康教室には、地域に住む約25人が参加。そのうち10人ほどが男性です。

「高齢になると、前立腺肥大や尿失禁などの症状をはじめ、関節などに痛みを感じるようになって



湊西公会堂での健康教室には、男性が多数参加

てきますよね。教室では、年齢や性別に応じた運動を取り入れていきます」と、研究を欠かさない名倉さん。参加者からは「経験談も織り交ぜながら楽しく運動を指導してくれる」「退職後、運動する機会が減って、新たに始める勇気もなかったけど、気が知れた近所のみならず一緒に楽しみながら運動できるのがいいですね」などの感想が聞かれ、教室は大好評です。

※公会堂健康教室の詳細は、市健康づくり政策課(☎44-1338)へお問い合わせください。

袋井で活動中

## グループ紹介

### ストレス発散で楽しく歌いましょう

私たちは、浅羽東公民館で活動しているコーラス・女性合唱グループ「バイオレットコール」です。来年6月のコンサートに向けて、先生の指導のもと、歌う喜び・歌える幸せを感じながら日々頑張っています。

ひとつの曲が美しいハーモニーとなり、みんなの気持ちがまとまった時は気分そう快！舞台上上がった時には、聴いてくれる方たちに、表情豊かなメリハリのある歌声を届けることで、聴いてくれる方の心がなごみ元気が出るようなコンサートを心掛けています。

基礎から練習できるので、初心者の方でも大丈夫です。歌に興味がある方は、気軽に見学してみてください。

## バイオレットコール



先生とメンバーの皆さん



練習の様子



メンバー 16人 活動日 毎月第1・3土曜日 会費 1,500円/月 〇バイオレットコール ちぎょうようこ 地行洋子さん(松原) ☎23-6881