

岡崎いきいき新聞



2021
5・6月号

おかずき
いきいき

京都市岡崎いきいき市民活動センター

座トレし、健康、気持ちも元気になる健康体操！



「できるようなになれば、途中で手をパンとひとつ叩いてみますね。さらに難しいのもありますよ。この動きを足に触れず空中で行うのです。」人によって難易度を変えられるそうです。

次に新聞を丸めた新聞棒でストレッチ。普段動かさない筋肉動かすと気持ち良いです。体験にいられた方は、動きがスムーズで「体幹がしっかりしておられる！」と吉田さんからすかさずお褒めの声がかかりました。

部屋のから聞こえてきたのは、春の童謡や歌謡曲と笑い声。シニアのための健康体操をされて「心とからだ元気塾」です。こちらは、コロナ禍で高齢者が外出を自粛して、運動不足になり体調を悪くすることが心配と、先月から活動を始めたばかりの吉田貴美子さんが立ち上げられたサークルです。

心とからだ元気塾

「歩きながらしゃべるとか、複数の動作をするのが高齢者になると難しくなってくるんです。」と、運動の解説があります。椅子に座りながらの体操は、車いすの方や膝や足に問題を抱えておられる方でも大丈夫。特別な道具などいりません。また、できなくても良いですし、声を出したり笑いながら取り組むことが大切だそうです。



ゲーマー運動の吉田さん



終わった後は体がポカポカ温まります

はつらつと元気そうな吉田さんは、実は元中学校の体育の先生。でも、膝を痛めて動けないときもあつたそうで、運動の大切さを自身が一番実感しておられると言っておられました。

コロナ禍の前までは、デイサービスや地域包括支援センターからの依頼で、健康体操をあちこちで開催されていたそうですが、今は地域の公園体操ぐらいしか続けておられないそうです。

「へとへとになるよりも少し体が温まるぐらい、ちょっと物足りない、家に帰ってもやりたいと思ってしまう。」コロナ禍で閉じこもりがちなのを健康の大切さを伝えたい。ぜひ皆さんも気軽に参加されませんか。



企画者
手塚 泰彦さん



4/24レコードを聴く会
「メタルオンメタル」

レコードを聴く会

今年度一回目となるレコードを聴く会「メタルオンメタル」は沢山の方にお越しただき大盛況のうち、に終了いたしました。いつも参加者のことを気にかけておられる手塚さん、参加者の方が持参されたレコードをかけたりと、アットホームな会となりました。手塚さん、お疲れ様でした。

5月の辻野隆雄さんによる「ウエストコーストカントリーロック」は、8月14日に延期です。

次回6月26日に、高山雄さんによる「SP・LP盤で聴く懐かしいカントリー&ウエスタン」です。お楽しみに！

My Favorite Records～私の好きなレコード～

音楽を聴くきっかけになった思い出やエピソードは何ですか？

今回紹介してくれたのはこの方！



たかやまゆう

高山 雄さん

高校時代、友人がジャズやカントリーをよく聞いていたので感化され、ついのもり込んだ。

お気に入りのレコードを教えてください。

「ラストダンスは私に」エミリー・ハリス
歌声が実にカントリーっぽく意表を突かれる。

一番初めに買ったレコードを教えてください。

SP盤 ハートブレイクホテル
昭和31年、1956年に買いました

学生の頃好きだった曲や思い出は？

「テネシーワルツ」失恋の思い出あり。

PICK UP

6月のイベント情報

《レコードを聴く会》

先着10名(予定)の申込制。和室で行います。申し込みはイベントの1ヶ月前から受け付けます。

6/26 (土) 14:00～15:30 (開場13:30)

SP・LP盤で聴く懐かしいカントリー&ウエスタン

*5/22のウエストコーストカントリーロックは8/14に延期

※コロナウイルス感染拡大状況によってはやむを得ず中止、延期をする場合がございます。

今年の梅雨入りは記録的な早さですね。5月は緊急事態宣言で休館になり皆様に会えませんでした。でも晴れ間がでると、緑がきれいなこの時期に最適な俳句を紹介したいと思います。「葉ざくらのひと木淋しや 堂の前」炭太祇 風景が頭に浮かんできますね！来月もお楽しみに！