

中田かわら版 7月号

～中田地区の地域活動をお知らせします～

発行：中田連合地区経営委員会
制作：中田かわら版制作編集委員会

協力：中田連合自治会 泉区役所
横浜市踊場地域ケアプラザ

「春日健康づくり教室」を訪ねて

「あさって当たりから体が痛くなりますよ」1時間30分の体操が終わったあと、同教室の世話人の一人、飯嶋満津子さんから冷やかされた。私は14年間、毎朝早朝ラジオ体操をやって健康、体力には多少自信があるつもりだが、体験入学ではほどほどに気持ちよく疲れた。やっている時は楽しいし、われわれ高齢者には気に入ったプログラムだ。

5月12日、日曜日。午前9時30分、会場の葛野コミュニティハウス2階ホールに編集委員の木下良江さんと取材を兼ねて体験入学。時間前にはすでに14、5人の生徒さんが集まっていた。出席すると全員が、まず血圧測定。念のため私も受けることに。上が143、下が91mmHg。係の女性から「下が少々高めですが、このくらいなら大丈夫」。



血圧測定

講師は村田倫子先生(75歳)。飯嶋さんから全員に2人が紹介されたあと、いよいよ授業スタート。実は村田先生にとって、きょうはまだ2度目の教室ということだったが、もう何年も一緒にやっているような打ち解けた雰囲気だった。「その日の状態を見て、体操のプログラムを組み立てます」とはさすがベテラン村田先生の弁。若々しく声とおおる号令が響く。円を作り背筋を伸ばしリズムをつけて歩く。次は床に腰をおろし頭を両膝につけるように屈伸や左右の腕を交互に両足の指先に触れるように伸ばす運動など。

また、長めのタオルを使い、音楽に合わせて「タオル体操」。タオルを両手に持ち、タテヨコ、斜め。丸めたり伸ばしたり、1本のタオルが魔法のように活躍する。最終ランウドは床の上にあおむけになり、足を90度に上げ伸ばしたり、ちぢめたり広げたり。終わってみると、頭のとっぺんから足の親指まで運



タオル体操

動している。そのうえ、脳トレまでやっている。この間、25分ぐらいやって10分間の休憩が2回入る。

春日健康教室は平成16年10月、現世話人で元保健活動推進委員の飯嶋満津子、吉田ナミ、矢野昭子、松田房枝さんら4人が中心となり発足。他所で習った健康教室のノウハウを活かし地元にも作りたいという熱い思いがあった。春日自治会館の使用や健康教室の立ち上げの相談など当時自治会長の森 美智夫さんにはお世話になっ

た。結果的に会場が、葛野コミュニティハウスの広いホールを利用できることになったが、「春日」の名前はそのまま残すことに決まる。登録会員約40人(男性ゼロ)。村田先生の前は徳永スズエ先生が指導されていたが80を過ぎたご高齢を理由に勇退された。

なお健康教室は村田先生を中心に毎月第1、第3日曜日午前行われているが、横浜市体育協会のインストラクターや福祉保健センター、中川淳さんらの指導も受けている。親切で明るい4人の世話人のもと、授業の終了後はみんなが積極的に後かたづけ、床掃除などをして帰っていく。なんと素晴らしいグループだろう。皆さんの健康と会のますますの発展を願いつつ別れを告げた。

(編集委員 宮田貞夫、木下良江)

8月のイベント

このチラシの情報をより詳しく知りたい方は、踊場地域ケアプラザ 葛西（かさい）まで問い合わせください。

TEL 801-2114 FAX 801-2923

【サマーフェスティバル】

8月17日（土）中田小学校グラウンド

子どもの部 14:30～18:00

お楽しみゲーム大会、ブラスバンド演奏、ビンゴ、模擬店など

夜の部 16:30～21:10

キャンプファイヤー、盆踊り、キッズダンスなど

【夏祭り情報】

7月20日（土） 夏刈場

7月21日（日） 根下

7月27日（土） 池谷、下村、中下、ひがしが丘、東原、広町

7月28日（日） ひがしが丘、東原

8月3日（土） 中田踊場、中西、中村、葛野7町会、富士見丘、宮の台、向根下

8月4日（日） 中田踊場

※詳細は各自治会町内会にご確認ください。



中田連合地区経営委員会総会が6月5日開催され、「中田かわら版」の活動報告と協力依頼を行った。

「中田かわら版」は、中田地区の地域活動を中田連合町内会に在住の住民に情報を発信し、地域の活性化に努めてきた。発足は平成19年7月。月1回発刊し、この7月で73号を迎えた。

総会終了後、中田地区の小・中学校から、ぜひ初版から最新号までを教材に活用したいとの希望があった。われわれの努力が評価されたようだ。 (編集委員 奥津榮一)

■ 「この人に会いたい」の10人を再び

文化、歴史、スポーツ、芸能、地域活動など多大な実績と地域の発展に寄与されている「中田」が誇る人たち。わが「かわら版」編集員が選んだ10人がめでたく出そろった。改めて敬意を表しつつ振り返ってみたい。(敬称略)

- ① No.46 (2011年3月) 望月 榮 (中田連合会長ほか)
- ② No.48 (2011年5月) 今田 勝 (ジャズピアニスト、作曲)
- ③ No.50 (2011年7月) 雷門 助六 (落語家・9代目助六)
- ④ No.51 (2011年8月) 玄蕃 昌子 (トップアスリート)
- ⑤ No.56 (2012年1月) 丹生谷 佳恵 (ピアニスト)
- ⑥ No.58 (2012年3月) 小島 貞雄 (郷土歴史家)
- ⑦ No.66 (2012年11月) 小澤 明夫 (歴史研究家)
- ⑧ No.68 (2013年1月) 川名 良之 (古民家づくりの匠)
- ⑨ No.71 (2013年4月) 宮本 忠直 (御霊神社宮司、歴史研究家、BS団委員長)
- ⑩ No.72 (2013年5月) 沼田 基彦 (中田老人クラブ会長ほか)

(編集委員 宮田貞夫)

「中田白百合地域情報サイト」にて地域の最新の情報や、かわら版バックナンバーなどを調べることができます。www.odoriba-cp.jp へアクセス！！