

健康のヒケツ

趣味に、運動に、自分らしく楽しむ私の健康法を紹介します



健康のヒケツは
「自分の体に触れ、労わり、リラックスすること」
シニアヨガの皆さん

「ヨガ」と聞くと「ハードルが高い」と感じる人もいるかもしれませんが。今回訪ねたのは、北川原集会所で月3回、地域の人を対象として活動しているシニアヨガの皆さんです。その評判は口コミで広がり、現在9人で楽しく活動しています。

まず、手を使って体の細部までゆっくり丁寧にほぐすことから始めます。その後、椅子やマットを使って筋肉を緩めたり鍛えたりします。激しい動きはありませんが、しっかりと体に効いていると感じます。最後は、口腔体操・脳トレ体操をして、黙想で終了です。「ヨガ」というより心身を整える「トータルボディケア」という表現がしっくりきます。

さらに、リラックスできる音楽で耳から脳への刺激、アロマオイルを使って鼻から脳への刺激、歌を歌うことで咽頭を鍛えて嚥下機能の向上など、指導者の有光真美先生は毎回飽きのこないさまざまな方法で全身にアプローチしていきます。

「体調不良が改善した」「肩こりがなくなった」「体の動きが良くなった」など、その効果を実感している皆さん。そして、最も実感している「癒し」の時間を楽しみにしています。

興味のある人は、まさきふれあい学園の講座をチェックしてください。



1. 「先生の言葉や声にも癒される」と話す皆さん
2. 一つ一つの動作を丁寧にしっかりと

Boys&Girls, Be

Ambitious!

頑張る子どもを紹介します

パルクールとは、走る・跳ぶ・登るといった人間が本来持っている身体能力を最大限に引き出し、地形や環境に合わせて「最短距離」で「効率的」に移動する運動方法です(出典：日本パルクール協会)。そんなパルクールを小学4年生から習っている米家さんは、バレーボール部に所属しながら、週に1回スクールに通っており、練習を頑張っています。

パルクールを始めたきっかけは、運動不足を解消してほしいと感じていた母からの勧め。体験に行ったら楽しいと感じ、入会したそうです。「もともと運動が苦手だったけれど、パルクールを始めてから運動が楽しくなって、走るのも速くなった」とうれしそうに話します。

米家さんが演技をするうえで意識していることは「技のつなぎ目が見えないように滑らかに動く」こと。「全体の流れですごくいい」と話します。今後の目標を尋ねると「観客を盛り上げることができるようなパフォーマンスがしたい。パク宙やひね



Children

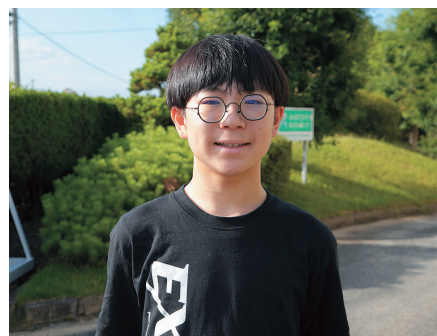
北伊予中1年

よねや はる
米家 陽琉 さん

「大人になってもずっとパルクールをしたい」

り技などのダイナミックな技も取り入れていきたい」と笑顔で話してくれました。

パルクールのパフォーマンスユニット「エクスカローラメイト」に所属して活動している米家さん。今後の活躍が楽しみです。



Health

松前の魅力みつけた!

松前町の学校・幼稚園・保育所の活動を児童・生徒や先生が伝えます

松前ひまわり保育所

「つながる心、広がる笑顔 ～たくさんの出会いを大切に～」

松前ひまわり保育所は、松前町の公立保育所の中で最も規模が大きく、今年度から「こども誰でも通園制度」も始まりました。本園では安心して過ごせるクラスでの生活を土台に、人との出会いや遊びを通して子どもたちの豊かな心が育つ環境を大切にしています。

友達や保育士との信頼関係の中で安心して過ごせるようになると、その関わりは少しずつクラスを越えて広がっていきます。お店屋さんごっこや運動遊びなどの異年齢児交流では、年上の子が小さな友達の手をつなぎ、目線を合わせて関わる姿が日常となり、思いやりや優しさが広がっています。

園内で毎日手作りしている給食も子どもたちの楽しみの一つです。「今日は何かな」と目を輝かせながら給食室をのぞき、出来たての給食を味わうことで、食への興味や感謝の気持ちにつながっています。

地域との交流も子どもたちの大切な学びの場です。老人会の皆さんとの夏祭りでは、一緒にまさき音頭を踊ったり、手作りのお店を巡ったりして、世代を超えた温かな交流を経験しました。また、伊予高等学校の生徒との交流では、遊びを通して触れ合いを楽しみました。こうした出会いを重ねることで、心地よい人とのつながりや地域への親しみが深まっています。

これからも家庭や地域とともに、一人一人の育ちに寄り添い、たくさんの出会いの中で笑顔とワクワクが広がる保育所を目指していきます。



1. 異年齢でアイス屋さんごっこ「いらっやいませ～」
2. 伊予高等学校の生徒との交流ゲーム「だるまさんの一日」
3. 自園で作る給食「おいそうだね」



▼編集後記

皆さん、夏の素敵な思い出は作れましたか。今年のはんぎりフェスの衣装も個性豊かでした。あるチームは、全身白タイツに切り身のクッションを背負い、寿司に変身。「ワザビは緑の水着で表現した」と教えてくれました。凝ってますね。そんな衣装にも注目しながら、はんぎりフェスのページをご覧ください。(〇)
今年のはんぎりフェスと夏祭りが同日に開催され、体力的にどうなることかと不安に感じていましたが、盛りだくさんで楽しい一日となりました。はんぎり会場では、金髪のセクシーマーマイドやサザエさん一家など、見応えある光景が広がっていましたよ。今年来れなかった皆さん、来年はぜひお越しください。(〇)

令和8年 熊本地震災害義援金

皆さんのご協力をお願いします。

【募金箱設置場所】
庁舎1階ロビー、東・西・北公民館
【受付期間】10月29日(金)まで(予定)
※ 日本赤十字社の義援金口座に全額送金します

総務課広報広聴係 ☎985-4132

