

市民のひろば

まごがど

特派員

だよー

アツピー元気体操で生き生き生活



大和 スイ子さん
(大谷地区)

超高齢社会を迎えて久しい中、その対策の一環として上尾市ではアツピー元気体操が各地で行われています。健康年齢をいかに引き上げ、元気で寝たきりにならないためにはどうしたら良いのか。それには転倒予防を目的とした筋肉トレーニング・柔軟性・バランス能力の向上などが大切で、この体操はこれらに大変効果的です。

体操は平成18年12月に市民から指導ボランティアのリーダーを募りスタートしました。当初リーダーは46人でしたが、今や約350人。会場も9から71カ所、そして利用者の数も489人から約2,200人へと飛躍的に拡大しました。

今回私は、平成19年9月から体

操を始めた西宮下一区天神会館を取材しました。同区の住民以外も参加しているので一概には言えませんが、西宮下一区の高齢化率は21・1割と市内でも比較的低い地区です。会場はそれほど広くはなく、登録者も36人とあまり多くはない小規模な会場ですが、継続的に開催されています。日によって人数は異なりますが、平均20人弱の参加です。開催当初から入れ替わりはあるものの、人数的にはあまり変化はないとのことでした。

これまでほぼ4人のリーダーで運営していましたが、最近5人になったところです。小規模な会場だけに参加者はとても協力的で、終了時の清掃はもちろんのこと、机や血圧計の片付けなどにもさり

幅広い知識を生かし 栄養指導

スポット ライト ～人・仲間～

農学博士、管理栄養士、血液栄養判定士、微生物研究員——その他にもさまざまな肩書きを持つ竹井真澄さんは、小泉にある無添加のパン屋「麦倶楽部」の代表取締役でもあります。竹井さんはその幅広い知識を生かし、プロ野球やサッカー日本代表など数々のスポーツ選手の栄養指導に数年間従事し、現在は全国各地で料理教室や栄養講座を行っています。

栄養指導に携わるようになったのは息子さんの病気がきっかけでした。竹井さんはその病気の克服のため、35歳の時に東京大学大学院医学部に入學。医学、農学、薬



たけい ますみ
竹井 真澄さん(小泉)

学など幅広く研究し、行き着いた答えが食事の重要性でした。日々の食事の見直しと積み重ねにより、息子さんは病気を克服し、医学の道を志す大人へと成長しました。息子さんの成長を見届けてからは、それまで培ってきた自身の知識を周りの人にも伝えるようになりました。「一度料理教室や栄養講座を開くと、次回もぜひ」と言われ、いつの間にか定期開催する会場が34カ所にまで増えていました」と笑顔で語ります。

「今日食べた物は3カ月後の自分の体と心を作る」ピーマンはへ



講演する竹井さん
(大石公民館で)

アッピ-Net

☑=対象(記述がないものは誰でも可) ☑=定員
 ☑=参加費または入場料(記述がないものは無料)
 ☑=持ち物 ☑=申し込み ☑=当日、直接会場へ(事前申し込み不要)

☆おいでください

- タヒチアン・フラ無料体験講習会** 11月8・15・22日(金)午後1時30分～3時、上尾市文化センター207 ☑30人 ☑タオル、飲み物 ☑当日 武井☎090-8514-4842(午後7時まで)
ひと言! タヒチアン・フラに興味のある人と一緒に踊りませんか!
- 家事と家計の講習会** 11月15日(金)午前10時～11時45分、上尾市コミュニティセンター ☑40人 ☑費400円 ☑筆記用具 ☑当日 託児希望の場合は事前に電話で要予約 岩田☎776-5390 **ひと言!** 家計簿記帳でお金と心の整理整頓。一緒に家計簿を付けませんか。
- 彩講会上尾支部 健康と生きがい講座** 11月16日(土)午後1時30分～4時、上尾市コミュニティセンター2階視聴覚室 ☑60人 ☑費500円 ☑当日 中村☎774-1595(午後10時まで)
ひと言! 名作映画の主人公から学ぶ話と楽しいビーズストラップ作り実技。
- 川柳教室無料体験** 11月19日(火)午後1時30分～4時、大谷公民館 ☑筆記用具 ☑当日 新堂☎772-8113 **ひと言!** 五感を刺激し17音字でときめいてみませんか?
- 福祉市民の会・認知症サポーター養成講座**(寸劇) 11月24日(日)午前10時30分～正午、上尾市コミュニティセンター第3集会室 ☑30人 ☑筆記用具 ☑11月15日(金)までに往復はがき(1枚で2人まで)で福祉市民の会の田嶋(〒362-0007久保229)へ 田嶋☎090-2620-2780
ひと言! ずっとこのまちで暮らしたい。消費生活展の中の行事です。
- 三味線の調べ** 11月24日(日)午後1時30分～4時30分、原市公民館 ☑当日 松本☎721-2627 **ひと言!** 一部は端唄と長唄、二部はプロ演奏家三七郎と洋月の演奏です。
- 第93回上尾親と子のよい映画をみる会上映会「ももへの手紙」** 11月30日(土)①午前10時30分～午後0時30分②午後2～4時、上尾市文化センター中ホール ☑600人 ☑費800円 ☑当日 笛木☎774-8375(午後5時～6時30分) **ひと言!** 親子一緒にご覧ください。お待ちしております。
- 和華流発表会 舞と歌と太鼓のチャリティ～東日本大震災復興支援～** 12月1日(日)午前9時30分～午後7時30分、上尾市コミュニティセンター ☑当日 和華☎774-2773 **ひと言!** 楽しい企画と抽選会があります。先着100人に弁当進呈。
- 第6回ひびきコンサート**(オカリナ、合唱、ギター、ハンドベル) 12月7日(土)午後2～4時、上尾市文化センター小ホール ☑165人 ☑当日 竹下☎781-4848 **ひと言!** 笛吹童子、合唱虹、桶川ギターアンサンブル、ホワイトベル出演。

☆いきいきサークル 会員・役員募集

- スピリッツダンスサークル**(社交ダンス) 毎週火曜日午後7時30分～9時、大石公民館 ☑初心者 月額3千円(入会金千円) 高橋☎725-8027(午後9時まで) **ひと言!** 基本を中心に、楽しく踊るチャンスです。見学待っています。
- 橋熟年ダンス愛好会** 毎月4回土曜日午前10時～正午、平方公民館 ☑50歳以上 月額千円(入会金千円) 波田野☎080-5460-2089 **ひと言!** 親切丁寧に基本から指導します。健康と親睦に。見学自由。
- 平方剣友会**(剣道) 毎週①水曜日午後7～9時、平方小学校体育館②土曜日午前8～10時、太平中学校武道館③日曜日午前7～9時、太平中学校体育館 月額小・中学生/千円 一般/1,500円 高橋☎726-3280(午後8時まで) **ひと言!** 木刀による大人の剣道教室も開設。男女・年齢不問。月額500円。
- スイートロールの会**(パンと菓子作り) 毎月第2金曜日午前9時～午後1時、上尾公民館 月額1,500円 山田☎775-3182(午後6時以降) **ひと言!** パンやケーキを一緒に作りませんか。
- アンダンテ**(フォークギター) 毎週火曜日午後1～4時、平方公民館 月額2,500円 高窪☎773-0673(午後9時まで) **ひと言!** 初心者歓迎! 簡単なコードを覚えてギターと歌を楽しみましょう。
- にこにこ英会話** 毎月第2・3・4水曜日午後1時～2時30分、大石公民館 月額3千円 山本☎090-8089-4141 **ひと言!** 日常の英会話など学び、楽しく交流できます。初心者・見学も可。
- かもめ会**(カラオケ) 毎月2回火曜日午後2～4時、大谷公民館 月額2千円(入会金千円) 西山☎722-9133(午後6時以降) **ひと言!** 暑気払い、食事会、忘年会、その他の企画で楽しみも充実。
- 上尾英会話 club** 毎月第1・3水曜日午後7～9時、上尾公民館 ☑初・中級者 月額2千円 吉田☎090-1057-1491 **ひと言!** 趣味で学びたい人も、仕事に必要な人もお気軽にご参加ください!
- インターサブテニスクラブ** 毎週金曜日午前9時～午後1時、上尾市民体育館 ☑多少経験のある、健康な60歳までの男女 1回500円(入会金千円) 安藤☎856-9595 **ひと言!** 皆さんで楽しくテニスをしませんか。
- マットピラティス小泉** 毎月3回水曜日午後1～3時、大石公民館他 月額2,500円(入会金千円) 辰嶋☎725-7031(午後5～9時) **ひと言!** 身体・骨盤のゆがみ矯正、男・育児中ママ歓迎、先着10人体験有。
- 舞踊教室藤其流** 毎月3回月曜日①梅の会/午前10時～正午②松の会/午後2～4時、上尾市文化センター 月額3千円 藤其☎772-9664 **ひと言!** 舞踊を美しく一緒に踊りませんか。
- スターダストキッズあつぷる組**(親子ピクス) 毎週火曜日午後3時30分～4時20分、桶川サンアリーナ剣道場 ☑2歳～就学前の子どもと母親 月額2,500円 星☎771-6423(午後3時以降) **ひと言!** 親子で一緒に楽しい時間を過ごしませんか。
- 上尾博柳会**(川柳) 毎月第3木曜日午後1～5時、平方公民館 月額千円 佐藤☎774-6127(午後7～9時) **ひと言!** 五・七・五のリズムに乗せて、楽しく仲間と弾んでみませんか。

げなく手を貸していました。参加者の中には歌や民謡の得意な人がいて、力を借りることもあるようです。また中には朝一番の仕事の後に駆け付けてくる人などいます。参加者の皆さんは、アッピ一元気体操が終わると「ああ身体が軽くなった」と言っていて笑顔で帰ってきます。「アッピ一元気体操に来るのが楽しい」「自分は同年代の人より体力がある」といいます。

い声が聞かれます。まだアッピ一元気体操に参加したことはない65歳以上の人は一度参加してみませんか。あなたの人生が変わるかもしれませんよ。



アッピ一元気体操

タが六角形以上のものは苦みが少なく数倍栄養がある」など科学的なことを分かりやすく表現する竹井さんの話は、常に大好評でキャンセル待ちもよくあります。

過ごす竹井さん。「ほぼ365日休みなく仕事をしているのですが、気分転換する時間が必要だとも感じていません。いろいろな仕事をしているので、それぞれ違う仕事の中で発散できているんでしょうね」。日々の食事の効果は、精神的に活動する竹井さん自身が体現しているようでした。

365日、全国各地で料理教室や栄養講座を行う