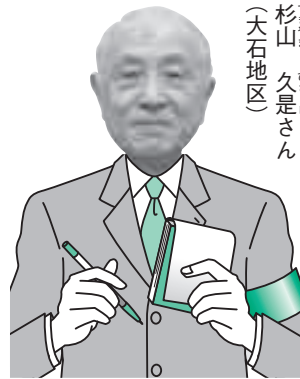


まごがど

特派員

だより

みんなで健康づくり 「アッピー元気体操」



すきやま ひさし
杉山 久是さん
(大石地区)

「アッピー げんきたい そうみんなではじめよう。大石公民館の体育室に明るい歌声が響き、約40人の高齢者が元気に体操をしています。」

これは「アッピー元気体操」とい、平成18年12月から上尾市がおむね65歳以上の高齢者を対象に始めた教室です。筋力やバランス感覚を向上させることで、転倒する人や要介護状態になる人を減らす、介護予防の健康づくりが目的です。

教室では、毎回体操の前に血圧測定を行います。その後で口の体操や畔吉の万作踊りなどを取り入れ、上尾らしさを生かした「アッピー元気体操」や、ゴムバン

ドを使い脚部の筋力強化のための「アッピーせらばん体操」のほか、レクリエーションダンスなどを行っています。参加者が、リーダーの動作に合わせて、高齢者とは思えないような生き生きと身体を動かしているのには感心しました。

参加者の80代の女性は、「週1回のアッピー元気体操教室に来るのを楽しみにしています。始めて3年になりますが、ほとんど休んだことはありません。おかげさまで風邪もひかず元気でいます」と話していました。

市高齢介護課にお聞きしますと、アッピー元気体操の会場は、4月現在で49カ所あり、リーダー235人、参加登録者1,738

市消防団員を40年 長官功労章を受章

スポット ライト

～人・仲間～



すずき ひろし
鈴木 博さん
(仲町)

消防団のおかげですね。」

6年前に消防団長に就任した鈴木さんは、数々の改革に取り組みます。まず自営業者より勤め人の多い市の実態を見て、昼間の火災にも対応できるように、市内在住に限定していた消防団員の資格に、在勤を加えました。また消防団の普及活動の一環として、ことし1月に消防団の機関誌を初めて発行しました。さらに火災現場を即座に把握できるよう、従来の電話に代わり携帯メールで団員に火災告知を配信する仕組みを確立させ、利便性を図りました。

鈴木さんは「一朝有事に備え、消防団員を増強することは喫緊の課題ですが、だれでも良いわけはありません。規律や訓練に厳しい点を理解することや、名聲などの見返りを求めないことが大切で

「消防団への入団のきっかけは、高校時代の同級生からの『入らないか』という誘い文句です。予備知識は全くありませんでした」。こう話す鈴木博さんは、40年にわたる消防業務の功績が認められ、3月5日、消防庁長官功労章を受章しました。過去には、消防庁長官勲章をはじめ、県や市から数多くの功労章などを受章しています。

「消防団が完全な『タテ社会』なのには驚きましたが、ここで組織の在り方、規律、忍耐力など、多くのことを学び取りました。異業種の人との交流を深め、自分の視野が広がったのは大きな収穫だと思います。現在の自分があるのも、

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

☆おいでください

- 上尾総合舞踊連盟第26回チャリティー公演「舞踊百景」(日本舞踊、新舞踊、創作舞踊) 5月16日(日)午後1時～4時30分、コミュニティセンターホール 費900円 当 泉 774-0890 **ひと言!** 踊りとプロ歌手の夢舞台。社会福祉への寄付あり。ぜひお越しを!
- ケセラン・パサラン手作り絵本展 5月13日(木)～19日(水)午前10時～午後6時(13日は午後1時から、19日は午後4時まで)、市民ギャラリー 当 荒井 776-4368 **ひと言!** 世界で1冊の個性豊かな絵本や布絵の大型紙芝居などを展示します。
- 上尾国際交流会(AIFA)市民外国語講座(初級ドイツ語) 5月21日～7月23日の毎週金曜日(全10回)午後1時30分～3時、コミュニティセンター 費5,000円 申 5月10日(月)までに電話で細野へ 細野 772-1217 **ひと言!** 共生を目指す草の根活動の一環。言葉を通して、まず理解を!!
- 浦和友の会上尾支部子育て応援講座(朝・昼・夕の親子の生活を考える) 5月28日(金)午前10時～正午、コミュニティセンター 費前売券/500円、当日券/700円 持筆記用具 申 5月26日(水)までに電話で浅井へ(当日参加も可) 浅井 781-7550(午後7時以降) **ひと言!** イライラからニコニコ過ごすコツ! 一緒に探しませんか。
- 第12回ふれあいコンサート「5月の会」(フルート・ハーモニカ・オカリナ・リコーダー・ピアノ・大正琴・琴の演奏、合唱など) 5月29日(土)午後1時～4時、県民活動総合センター(伊奈町) 当 寺久保 775-2384 **ひと言!** 手話をつづりましょう。
- 平方草月盆栽愛好会さつき展示会 5月29日(土)午前9時～午後6時・30日(日)午前9時～午後3時、上尾丸山公園南口通路 当 薄葉 726-0705 **ひと言!** サツキの手入れ講習会を行います。ぜひお越しください。
- さつき・山野草展示会 5月29日(土)～31日(月)午前9時～午後6時、本町自治会館(本町五丁目) 当 林 772-1543 **ひと言!** サツキや山野草の手入れや管理についてご指導します。
- 第11回琴城流埼玉秋桜会(大正琴) 5月30日(日)午後0時30分～3時30分、文化センター小ホール 当 中村 775-0679 **ひと言!** スズキオリジナル箏・竜扇(三尺箏)の展示・体験コーナーあり。
- あづま会なぎなた初心者教室 6月2日～30日の毎週水曜日(全5回)午前9時30分～正午、市民体育館剣道場 費1,600円(保険料) 持運動しやすい服装(トレーナー上下) 申 6月1日(火)までに電話で岸へ 岸 771-1821 **ひと言!** 男女問わず20歳以上ならどなたでもお気軽にご参加ください。
- 第8回かねこひで美「ミモザの会」チャリティー歌の発表会「パリ祭」 6月13日(日)午後0時30分～4時、コミュニティセンターホール 当 申 ※入場整理券(コミュニティセンター、上尾・平方・大石・大谷の各公民館、イコス上尾にある)が必要です。 水田 726-4601 **ひと言!** すてきなピアノに乗せて歌うシャンソン・カンツォーネお楽しみに!

☆いきいきサークル 会員・団員募集

- 女声合唱団「アコルデ」 毎月3回土曜日(時間は未定)、東大宮コミュニティセンターほか 月額4,000円(入会金1,000円) 申女性 本田 090-4923-7038 **ひと言!** 中田喜直、高田三郎など日本の心を歌います。
- 書友クラブ水くき大石 毎月2回土曜日午前10時～正午、大石公民館 月額2,500円 早川 781-2678 **ひと言!** 初めての人も歓迎です。皆で楽しく少しでも上手になりました。
- 上尾歌声広場(童謡、唱歌、叙情歌) 毎月第3水曜日午前10時～正午、コミュニティセンターホール 月額1,000円 藤原 773-9741 **ひと言!** ピアノに合わせて皆で楽しく歌いましょう。
- 樺会(俳句) 毎月第4日曜日午前9時30分～正午、西上尾第二団地集会所 月額700円(入会金500円) 豊田 781-0530 **ひと言!** 丁寧な指導で、楽しく進めています。お気軽にどうぞ。
- まんだら(ヨガ) 毎月3回土曜日午後2時～3時30分、大谷公民館和室 申女性 月額2,000円(入会金1,000円、公民館使用料2,000円/年) 工藤 781-8168(午後8時以降)
- 泉桜会(詩吟) 毎月第1・3金曜日午後1時30分～3時、原市公民館 月額2,000円 野崎 775-5631 **ひと言!** 漢詩や和歌を吟じましょう。初心者無料体験あり。ご参加ください。



生き生きと体操する高齢者

人で、平成22年度には、新たに6カ所の会場で開催が予定されているとのこと。県内でも、トップクラスの介護予防体操の普及状況で、上尾市民が誇ることができる「アツピー元気体操」です。これからも市民みんなで健康づくりを進め、アツピー元気体操で一人でも多くの元気な高齢者が上尾に増えることを願うものです。



市長に消防庁長官功労章の授章報告をする鈴木さん(右)

家族や妻の理解が活動を支える

す。実際の消防団活動について市民の皆さんのご理解を頂き、積極的に入団していただければうれい「ですね」と語ります。最後に活動の原動力を尋ねると「好きだから」と一言。直後に「それに、家族や妻の理解があったから」と、さわやかな笑顔が返ってきました。