

# つなぐなぐれ広まれ

## NPOの輪

〈市民公益活動団体リレートーク②〉

### アクアビクス同好会

「水の中に入るとみんな笑うんですよ。赤ちゃんの時に母さんのお腹の中にいたからかな」と語るのは、アクアビクス同好会の設立前から指導をしている健康運動指導士の佐藤悦子さんです。「水の中なので、転んではがをすることもないし、浮力・水圧・水温・水流を上手に使って、誰でも無理なく運動できるんですよ」と続けます。

同会発足のきっかけは、平成9年に旧江刺市が実施した「ヘルスアップ教室」。高脂血症予防のため、水中運動やヨガ、体操などのメニューがありました。水中運動の継続を希望した参加者が発起人となり、10年3月に設立されました。その後、

体が軽い人でも無理なく運動ができて体力が付き、という評判が広がり、今では男性3人、女性32人、計35人の会員で活動しています。

活動日は、毎月6回（夜の部3回、夜の部3回）で、1回当たり1時間。活動場所は、江刺区にある「えさしクリーンパーク」です。準備体操としてストレッチから始まり、プールでのウォーキング、そして筋力を付けるための屈伸運動、片足立ちなど。この後、音楽にのって運動し心肺機能を強化した後は、うきうきボールを使ってコミュニケーションを図りながら体力の増強を図ります。クールダウンまでの60分間があつという間という印象でした。

水の中では、ひざや腰にかかる負担が陸上の10分の1なので、無理をして痛める心配もありません。「多

うきうきボールを使つてのウォーキング。この後、2人組での運動も楽しみなんです



少体重が多くても水中ではびよびよん。浮力を使つて、普段できない動きも大丈夫」と事務局長の藤沢かよさんが教えてくれました。

会の結成から15年目を迎えることし、体力・健康の維持増進と生活習慣病の予防などを広めるため、本年度の「市民公益活動団体支援事業（0.4%事業）」に応募し、認定されました。事業内容は、アクアビクスの1カ月無料体験や健康講話など。これまで培ってきた健康づくりへの意識とアクアビクスのノウハウを多くの皆さんに伝えようと、意欲的に活動が続いています。

■アクアビクス同好会（菊池会長 ☎ 4208）



「食と運動」をテーマにした講演を聞き入る会員

### interview



アクアビクス同好会 会長

#### 菊池 ひろ子さん（67）

「自分の健康は自らの行動で！」を合い言葉に活動しています。会員も、40代から80代まで、健康な人もいればリハビリが必要な人もいます。水泳ではないので泳げなくても大丈夫。とにかくみんな笑顔で楽しんでいます。より多くの人に参加してほしいと、無料体験教室も企画しました。健康づくりのために、まずは体験してみませんか。



アクアビクス同好会 会員（最高齢者）

#### 及川 京子さん（85）

同好会設立前から参加しています。以前は膝が痛くて、畳に膝をつけれなかったですが、アクアビクスを始めてから少しずつ良くなりました。今では短い時間なら、ちゃんと座れるようになったんですよ。心臓の動悸もなくなりました。無理なく自分のペースでできるので、これからも健康づくりのため続けていきたいです。

## NPO 伝言板

市内のNPO活動をお知らせします。情報の掲載を希望する場合は、市民活動支援センター（☎ 4200）までお問い合わせください。

#### ●My port in おうしゅう

期日：毎月第1・第3回  
時間：午前10時～午後3時  
場所：市民活動支援センター  
内容：仕事の悩みがある人、人と話すことが苦手な人のための座談会  
参加料：無料  
その他：申し込み不要  
問い合わせ先：奥州・いわてNPOネット（☎ 4200）、もりおか・いわて若者サポートステーション（☎ 019-625-8460）

#### ●手話教室

期日：8月23日～9月27日の毎週（全6回）  
時間：午後7時～8時半  
場所：市民活動支援センター  
内容：初心者向けの手話講座  
定員：20人（先着順）  
受講料：1,000円  
申込期限：8月16日  
問い合わせ・申込先：手話サークルZ（辻山 ☎ 090-2955-0948）

#### ●婚活ホノホノ小黒石

日時：8月26日 午前10時～午後3時  
場所：小黒石自然体験交流館「こぐりん」（水沢区黒石町）  
集合場所：市民活動支援センター  
※その後バスで移動  
内容：焼きおにぎり作り、スイカ割り、自然体験を通じた婚活  
対象：20歳以上の未婚者  
定員：男性13人、女性13人  
参加料：1,000円  
申込期限：8月19日  
その他：申し込み多数の場合は抽選  
問い合わせ・申込先：奥州・いわてNPOネット（☎ 4200）

NPOとは…市民公益活動団体のこと。NPO法人やボランティア団体など「公益的な活動を、自発的に継続して行う民間非営利組織」の総称です