

きらめく
まちビト

×

山田 慎二
山田 千鶴子



平成14年度から健康増進・介護予防を目的に健康体操やフォークダンス、民謡踊りなどを実施している「健康づくり体操教室」。年間延べ2,000人の利用者があり、高齢者の皆さまの健康増進を担っています。その講師として活躍する山田さんご夫妻にインタビューしました。

体の健康はもちろん、会話を楽しみ心の健康を保ちます。

始めたきっかけは

この教室は昔から行われていて、私たちも仕事を退職した頃に参加し始めました。皆と一緒に健康づくりをするのはもちろん、何よりたくさんの方と交流できることがとても素晴らしいと思っていました。平成29年の2月ぐらいに、設立からずっと講師をされていた方が引退するとき、市から講師の依頼を受けました。「私なんかが務まるのか」と思っていたのですが、この教室をなくしてしまうことが私にとってもマイナスになると思い、いつまでできるかわからないですが、引き受けさせてもらっています。

力を入れていることは

この3月で講師3年目になります。一貫していることは運動面の健康だけでなく、心や精神面の健康を増進させることを第一に考えています。やはり皆で話し合えたり、つながりを持ってたりすることが心の健康になるからです。ですので、教室での内容も誰もが簡単に気軽にできるものを取り入れて、休憩も多くなりながら皆さんと会話を楽しくしてもらっています。

教室はどのようなことを

始まる前にフライングして踊っていたりするので、基本として9時30分からスタートします。最初にラジオ体操で体を温めてから、軽めのフォークダンス、そして程よく動くフォークダンスをして民謡踊りという構成です。合間合間に休憩をはさんで、体を休めながら会話を楽しくしてもらっています。

普段の生活での健康の秘訣は

私たちはフォークダンスを共通の趣味として、「和い輪い会」というフォークダンスサークルにも入っています。その上で、次のダンスはこれをやろうと話し合ったり、その練習をしているので、健康を保っている気がしています。

これからの目標は

教室を継続して、多くの人との交流・親睦を深めたいです。仲間意識を強めることで自身の健康があるものとも思っています。また体の面でも、皆さんがこの教室で健康的な足腰を作ってもらえたらと思っています。

市民の皆さんにひとこと

毎週木曜日に総合福祉センターで教室を開催しています。

参加者の年齢は平均すると80歳ぐらいだと思います。それぐらい誰もが簡単に健康的なダンスができる教室です。多くの方々と知り合い、仲間になりたいと思つてますので、興味がありましたらぜひご参加ください。特に男性が少ないので、ぜひ男性の皆さんお待ちしています。

Profile

山田 慎二 (やまだ しんじ)
山田 千鶴子 (やまだ ちずこ)

慎二さんは昭和19年4月、千鶴子さんは昭和21年6月生まれ。趣味は二人共通でフォークダンス、慎二さんは相撲や野球(熱狂的な阪神ファン)、テニスなどのスポーツ観戦、千鶴子さんは歌を歌うことで、しらかば合唱団にも在籍。昭和48年4月に結婚し、金婚式まであと3年の仲むつまじいご夫婦。



きらめくまちビト…名寄市内で活躍する市民などの紹介を通して、地域の魅力を発信します。