



菅原地区のイチオシ！

自分に合う運動がきっと見つかる ～ウエルビクス・ヨガ・体操～



▲ヨガは自身との対話が大切。周りが気にならないよう部屋は暗めに、最後は瞑想で心身を整えます。
◀こけないからだ体操の様子。最高齢の参加者はなんと92歳。お互いに声を掛け合い、健康維持に努めています。

広瀬地区と布部地区の間にある菅原地区には、柔軟運動の活動団体が多くあります。1種目はウエルビクス。2団体が実施しており、昼の部と夜の部に分かれてそれぞれ月に2回活動しています。昼の部は高齢者向けで、無理なくできる優しい動きが中心です。対して、夜の部は女性部が実施。働いている世代向けに、踏み台なども利用した比較的高度の高い運動を行っています。

次に紹介するのはヨガの活動。難しそうないメージのあるヨガですが、ポーズをうまくとることより、動作を通じて心を整えることを重視しています。無理せず動いてじんわり気持ちよくなるのが特徴です。

また、菅原地区内の市原集会所では、住民主導で毎週「こけないからだ体操」を行っています。リーダーは田邊洋子さん。安来市地域包括支援センターが実施する同事業への参加をきっかけに、「健康維持のために習慣的な運動が必要」と、令和4年から活動を始めました。男性の参加も多く、和気あいあいと活動を楽しんでいます。

日中開催のウエルビクスで世話役をしている吉川さんは「ウエルビクス協会の人に来てもらうようになり10年（夜の部は15年）が経ちました。皆さん、運動後のおしゃべりももうひとつの楽しみとして集まってもらえます。さまざまな運動があるので、自分の健康状態や目的に合った活動に参加しています」と地域の魅力を語りました。

編集後記

▼安来市とともに20年の節目を迎えられた今年の二十歳の皆さん。一番楽しいであろう中学・高校時代をコロナ禍で過ごしましたが、スライドショーで学校での様子が映ると歓声があがっていました。皆さんは困難な状況を乗り越える力を持っています。自分を信じて、皆さんの人生は前途洋々です（た）

▼奥田原地区のとうんどさんを取材。付近では、ひざあたりまでの積雪の中、子どもたちが元気いっぱい雪遊びをしていました。そちらの撮影もしたのですが、丈が短い雪靴で訪れたこともあり、ヒイヒイ言いながらトロトロ動くのが精一杯でした。今年1年パワフルに過ごせるよう、とうんどさんに願うばかりです（岩）

安来市の人口と世帯数 R7.1.31現在

人口合計／ 35,045人
(男:16,907人 女:18,138人)
世帯数／14,237世帯



●広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。
●自治会宛の発送等については、地域振興課（☎23-3067）までご連絡ください。