

合言葉は「無理なく楽しく健康づくり」

# 羽村シニア・フォークダンスの会



「羽村シニア・フォークダンスの会」は、平成元年に結成された女性だけのサークルで、構成員のほとんどが70〜80歳代。年齢を感じさせない明るさと活発さで活動を続ける彼女たちの活力の秘訣を探りたいと、指導者の柴田和江さんと、サークル代表の石井セイ子さんにお話を伺いました。



●なぜ女性だけのサークルになったのですか  
柴田さん 会員を募集したら女性ばかりだったんです。皆さんそれが気楽だというので、女性だけのサークルになりました。

●活動で気を付けていることは  
柴田さん 会の合言葉は「無理なく楽しく健康づくり」。踊りだけでなく全身を整えたいと考えているので、ダンスの前に、念入りにストレッチをします。「無理はしないでね」と声をかけながら、1時間続けます(笑)。それからダンスを1時間20分。

●ハードですね! 活動の魅力は  
柴田さん 世界中のさまざまな音楽に合わせるので、私たちに馴染みのない



▲「早くサークルの皆に会いたい。また一緒に世界中の音楽で踊りたいです」と指導者の柴田和江さん

でも何ととってもサークルの皆さんとの普段の活動自体が楽しいです。

●指導者として感じていることは  
柴田さん ダンスは上部団体からたくさん課題曲が送られてきます。その中から会員の皆さんと楽しく踊れる曲を選びます。指導者としては、自分がダンスを覚えてそれを皆さんにきちんと伝えなくてはいけないので、そこが難しいと感じます。

私はずっとレクリエーションのインストラクターをしていました。知人からフォークダンスを教えてほしいと声を掛けられたのがきっかけで、指導者の資格を取りました。あの時声をかけてくださったから今があると、本当に感謝しています。

●今後の活動で目指すことは  
柴田さん 皆さんといつまでも「無理なく楽しく」体を動かして、世界中の音楽に合わせて踊りたいと思っています。新型コロナが収束したら、また積極的にいろいろな曲に挑戦したいですね。

●石井さんはなぜフォークダンスを選んだのですか  
石井さん 私はもともと運動があまり好きではないんです。でも体を動かした方がいいとは思っていたので、フォー



▲「皆で活動再開を首を長くして待っています」とサークル代表の石井セイ子さん

クダンスなら音楽とダンスだから大丈夫かもしれないと考えてこのサークルに入りました。

●実際に踊ってみた感想は  
石井さん フォークダンスと言えば昔学校で習った「オクラホマミキサー」「マイムマイム」くらいのイメージでしたのですが、実際は脳トレになるくらいステップが難しいんですよ。でも全然苦になりません。うまくできた時は「やった!」とガッツポーズが出るくらい! とても気分がいいです。

●楽しそうですね!  
石井さん 楽しいといえば、月に1回、衣装を着てダンスする日があって、まるで異次元です(笑)。かわいいうすスとスカートで踊る、それも楽しみの一つです。

●「障害者スポーツレクリエーションのつどい」や「青年学級」のイベントなど地域の活動にも協力されていますね

石井さん フォークダンスの楽しさを、地域の皆さんにもぜひ知ってもらいたいと思って、協力しています。

●今はコロナ禍でサークルの活動はお休みですか  
石井さん そうなんです。本当に残念。休みになってみて、活動の大切さ・ありがたさを痛感しています。ストレッチにしても、先生やみんなと楽しくやるから1時間もできるんですね。1人では簡単なストレッチでもなかなかやる気になりません。活動再開をサークルの皆で心待ちにしています。

柴田さんも石井さんも、サークルの話をするだけでも、とても楽しそうでした。

身体を動かす、人と交流する、新しいことに挑戦する、人の役に立つ...。いつまでもイキイキと元気に暮らす理想的な生活スタイルがここにあるのかもしれない。1日も早く皆さんの活動が再開できることを祈っています。

問合せ 広報広聴課広報係 338

## 祝 満100歳

令和3年度中に100歳を迎える方を紹介します。これからも元気で過ごしてください。

- 石田ヨネ子さん/柳 ソメ子さん
- 田島八重子さん/樋口 ち茂さん
- 濱中 廣吉さん/中野 富雄さん
- 中野 サヨさん/下島倭文子さん
- 小川 照子さん/中村マチエさん
- 中村 ハナさん/谷口 謹一さん
- 池上スミ子さん/伊藤 喜美さん
- 古川 静子さん

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 175

## 敬老の日に合わせて 記念品を贈ります

市では、多年にわたり社会の発展に尽力された高齢の方の長寿をお祝いし、社会参加や運動の機会の提供などフレイル予防にも役立てていただけるように、「敬老の日記念品」を贈ります。

### 敬老の日記念品

羽村市商業協同組合加盟店で利用できる商品券2000円分 (500円×4枚)

対象 9月1日現在市内在住の75歳以上の方、今年度中に75歳を迎える方(昭和21年4月2日〜昭和22年4月1日生まれ)  
送付方法 特定記録郵便(9月17日(金)から順次発送します)



▲市公式サイト

## ●記念品を活用して お買い物を楽しみながら「フレイル」「認知症」予防

運動機能や認知機能が低下した「フレイル(虚弱)」や「認知症」などの状態にならないように、感染症対策をしながら、商品券を使って買い物などを楽しみましょう。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 178