

まちの日記帳



肩こり、腰痛を予防 いきいきクラブ

10/13 10/24
11/7 11/24

高齢者のための巡回型運動教室「いきいきクラブ」が、農林漁業者センター、岬の湯しゃこたんでそれぞれ行われ、延べ36人が参加しました。

仁木町在住の健康運動指導士 岸本和歌氏を講師に迎え、肩こり、腰痛、膝痛を予防するための「自分でできる簡単マッサージ」を行いました。

参加者は、肩こりや腰痛予防にも重要なよい姿勢や、体ほぐしのポイントを教わり、楽しく体を動かしていました。



施設での暮らしを学ぶ 介護者元気教室

10/26

在宅介護をされている方同士で交流・意見交換を行い、心身をリフレッシュすることで、在宅介護の継続を手助けする介護者元気教室が開かれ、今回は余市町の株式会社ヴィダポートの介護保険施設を見学しました。

参加者は、各施設の見学や施設職員からの説明を受けたほか、各施設を利用している方との交流も行い、施設での暮らしについて学びました。また、利用者が安心して暮らすために施設職員が行っていることなどを聞き、今後の介護のあり方について学んでいました。



音楽の楽しさを伝える 美国中学校吹奏楽部定期演奏会

10/28

総合文化センターで美国中学校吹奏楽部（高野夏海部長・部員11名）による定期演奏会が開催され、町内外から多くの方が鑑賞に訪れました。

この日の演奏会は2部構成で、第1部では3年生が札幌地区アンサンブルコンクールで銀賞を獲得した際に演奏した「ラノベ・ファンタジア」など4曲を披露。第2部では「銀河鉄道999」などのポップス6曲を演奏し、会場を沸かせました。

また、演奏の合間には来春卒業する部員4人の紹介と花束の贈呈も行われ、練習の成果を存分に発揮した11人に拍手が止みませんでした。



積丹を舞台にした映画が完成

映画「足りない二人」完成披露試写会

10/28

積丹町を舞台に制作した映画「足りない二人」の完成披露試写会が総合文化センターで行われ、この作品の監督であり主演の山口遥さん・佐藤秋さんも会場に訪れました。

この映画は、東京から積丹町に移住してきた2人の主人公が、漫画家として生きていく姿を描いた作品です。

2015年の冬に積丹町内で撮影が行われ、町民の方々もエキストラ（特別出演）として映画に出演しており、自分の出演シーンを見て喜ぶ姿もありました。



▲監督で主演の山口遥さん（左）と佐藤秋さん（右）

かわいいお化けに変身

びくに保育所「ハロウィーン」

10/31

びくに保育所では、ハロウィーンの日に合わせて、子どもたちが作ったお面やマントを身につけて、「ハッピーハロウィーン♪」と言いながら、美国町内を元気にパレードしました。

パレード中に会った町民から「可愛いね〜」や「似合ってるよ」、「頑張ってる」などと声を掛けられ、また、たくさんのお菓子をもらい、子どもたちは大いに喜び、楽しい1日を過ごしていました。



「あへあほ体操」で体幹を鍛える 町P連家庭教育講演会

11/7

家庭教育講演会が美国中学校体育館で行われ、町内の児童・生徒の保護者等38人が参加しました。

今回は、「あへあほ体操」のインストラクターである片山淳子氏を講師に迎え、誰でも簡単にできる「あへあほ体操」を参加者全員で行いました。

「あへあほ体操」とは、「あへあほ」と発声を繰り返しながら、「へ」と「ほ」でおなかをへこませて腹筋を強化し、体幹を鍛える体操のことで、腰痛や肩こり、転倒予防等の効果があります。

参加者たちは、汗を流しながら体操を行い、「あへあほ」の効果を実感していました。

