



郷土の味・おぼろ汁に  
こぼれる笑顔とピースサイン







健康増進

Withコロナ

自己実現

～だれでも・いつでも・どこでも・いつまでも～

## 涌谷町総合型地域スポーツクラブ



**総** 総合型地域スポーツクラブとは、住民

の皆さんが、身近な地域でスポーツに親しむことができる新しいタイプのスポーツクラブです。

子どもからシニアまで（多世代）のさまざまなスポーツを愛好する（多目）人々が、初心者からトップレベルまで、それぞれの志向に合わせて参加でき（多志向）、地域の住民によって自主的・主体的に運営されるものと定義されています。平成7年度から全国で育成が開始されました。

涌谷町では、平成27年度から開設の準備が進められ、平成29年度に設立。今年度で4年目を迎え、ストリートダンスとヨガ、ノルディックウォーキングの3種目で運営され、小学生からシニアまで75人の会員が参加しています。

涌谷町総合型地域スポーツクラブは、会員によって自主的・主体的に運営していくため、会員の皆さんに入会金として千円、年会費として2千円、1回ごとの参加費として500円を納めていただいています。

コロナ禍で、外に出るの活動や人と交流する機会が減っている現状、有資格者によるしっかりとした指導とサポート、同じ年代や志向の仲間との交流を体験でき、会費以上の達成感や満足感を味わえる場として、参加者が増加しています。

今回の特集では、コロナ禍において、身体を動かす健康づくりや仲間づくり、自己実現に挑戦したいと考えている皆さんに向けて、会員がはつらつと活動する涌谷町総合型地域スポーツクラブの現場を紹介します。





日常生活でも音楽が聞こえてくると  
自然に身体がリズムを刻みだす。  
スクールがある日は身支度が早く、  
楽しみで仕方ない。



ストリートダンス講師  
あさのひでよ  
浅野英世さん

「仙台Dance studio HEAT」でインストラクターを務め、劇団の舞台振り付け、仙台プロスポーツのチアーズの振り付け指導、CM出演、アーティストBackDancerなどにも携わる。

**幼**い頃からダンスを習うことで、表現力やリズム感、仲間との協調性を養われます。

また、ダンスの技術を学ぶだけではなく、挨拶や感謝の気持ちを伝えられるよう、礼儀の指導も心がけています。

また、途中参加の初心者でもなれ親しめるよう

に、ダンスに必要な振り付けの基礎から指導をしているので安心して参加してください。

もし、楽しそうだなと思っていただけなら男の子でも女の子でも大歓迎です。子どもたちがダンスをすることで、何かが良い方向にきつと変わっていきます。

～クール&ヒート!レッツダンス～

## ストリートダンス

月に2回、B&G海洋センター武道館を会場に行われているストリートダンスクラス。小学校・中学校で必修化されているダンスを学び、身体能力だけではなく、感性やリズム感も培う。コロナ禍前には、仙台市や涌谷町内のイベントステージでダンスを披露。仲間と一緒に楽しみながら踊れます。



～心身ともに健康に～ **ヨガ**



毎週木曜日の13時30分から涌谷公民館交流ホールで開催されてきたヨガクラス。今年7月から平日の日中働いている皆さんからの要望を受けて、毎週木曜日の19時から開催する夜ヨガクラスがスタート。コロナ禍による巣ごもりストレスの解消を求めて、参加者が増加中です。



**子** 育てが一段落した世代の人が多く、町内だけではなく町外からの参加者もいます。その参加者の多くは健康を意識する積極的な人が多いです。

ヨガは、肉体面では体力アップと動きやすい身体を作り、精神面では自律神経をクールダウンし落ち着きを取り戻せます。特に、ヨガの呼吸法は、ストレスを軽減して



ヨガ講師  
ごとうほつみ  
後藤初美さん

JR涌谷駅前にある「ことこと家ヨガスタジオ」を主宰。自身のヨガスタジオに加えて涌谷町総合型スポーツクラブ設立時からヨガインストラクターとしてビギナーから楽しめるヨガを指導。



呼吸を整え  
心を安らかに

心に安定をもたらし、心身ともによりよい健康な状態にしてくれます。コロナ禍のストレス解消に、ヨガを取り入れていただければと思います。

**激** しい運動は苦手だけれど身体を動かしてみたいという自分に最適。ヨガの呼吸法で体と心をつなになり、気持ちが増進のため、なるべく欠かさず通っています。



下町区  
いわぶちゆうこ  
岩淵裕子さん

**年** 齢を重ねていく中で、健康のためにと昨年10月から通っています。以前より意識が一番変わり、食事や運動の習慣が変わりました。50代より60歳を過ぎた今の方が身体の調子が良い。



9の2区  
すがわらていじ  
菅原貞司さん





風景を楽しみ  
会話がはずむ

**た**だ歩くより、ポールを使い歩くことで頭の方からつま先までの全身運動になります。そして、絶対に無理をしないで、風景を楽しみ



ノルディック  
ウォーキング講師  
木村一丸さん

涌谷町スポーツ推進員を務めながら、涌谷町総合型地域スポーツクラブの設立に合わせてノルディックウォーキングのインストラクター資格を取得。



ながら、皆さんと和気あいあいと話をしながら歩くことで、長い距離を疲れを感じることなく完走できるのが魅力です。ノルディックウォーキングクラスでは、涌谷町内を歩くだけではなく、数カ月に一度、遠征として食事や日帰り温泉など参加者同士の親交を深める企画も行っています。運動不足を解消したいシニアの皆さんの参加をお待ちしています。

普段歩く習慣がないため、こういった遠征の機会を利用して皆さんと楽しみながら運動させてもらっています。

**数**カ月に1回程度ですが参加し続けています。



下町区  
藤崎あつ子さん

**こ**れまで何度か歩き方の講習会に参加し、今回、初めての遠征参加となりました。コロナ禍の影響で人との交流や一緒に汗を流す機会が減っていたので、とても楽しかった。



日向区  
後藤勝則さん



～歩いて仲間づくり～

# ノルディックウォーキング

両手に持つポールを支えにしながら歩くことで、全身の筋肉を刺激し「歩きの質」が高まるノルディックウォーキング。参加者同士で楽しく話しながら運動不足を解消し、仲間同士の親交を深めています。10月10日(土)には、涌谷町内をウォーキングする予定です。



効果・効能がたっぷり

# 涌谷町総合型地域スポーツクラブの

## これから



涌谷町スポーツ推進員  
委員長 阿部俊之さん

このクラブが、今後自立した運営をしていくためには、種目数を現在の3種目から増やしながら、会員数も増やしていく必要があります。

そのために、例えば各地区での普及活動やスポーツに限らず将棋や囲碁、マージャンなどを取り入れていくことが考えられます。近々、ニュースポーツの「クツブ」を取り入れる予定です。

クラブ運営にかかわる指導者の育成などの課題もありますが、自己実現のために必要な講師料や会場使用料を会費でまかなう、本来のクラブの在り方を実現したい。

涌谷町総合型  
地域スポーツクラブ  
への入会について

**涌**谷町総合型地域スポーツクラブが設立され4年が経過した現在、会員の皆さんからの主体的なクラブの運営にかかわる意見が出てきており、運営の独立に向かっています。

また、これまで種目ごとにあつた縦割りがなくなり、複数の種目に参加する会員が増え、互いに親睦を深めています。

新しい生活様式に沿いながら、「だれでも・いつでも・どこでも・いつまでも」楽しめる総合型地域スポーツクラブは、皆さんの体験参加や入会をお待ちしています。

**【入会・問い合わせ先】**

生涯学習課生涯学習班

☎ 43-3001

# 挑め！進め！成し遂げろ！一念通天！ 令和2年浦谷中学校運動会



①

9月4日(金)に、浦谷中学校で令和2年の運動会が開催されました。

今年は、新型コロナウイルス感染症の影響により平日の開催で、種目も各学年のオールメンバリーレーと生徒代表・先生代表の対抗りレー、縦割りの応援合戦のみが行われました。

開会式で披露された生徒会スローガン「挑め！進め！成し遂げろ！一念通天」を体現するように、参加した全生徒が勝利に向けて思いを一つにバトンをつなぎ、一丸となって夏空に向けて声高らかに応援と校歌絶叫を披露していました。

## 《写真解説》

①勝利を目指し緊張のスタート  
②勝利への思いもバトンにのせて  
③一糸乱れぬ勇ましき応援  
④勝利者ができる会心のガッツポーズ



④



②



③





## 家族結集の力で多角化した生産・販売を評価 有氏家農場が日本農業賞特別賞を受賞

小ねぎやみず菜、青ねぎを生産・販売する有限会社有氏家農場が第49回日本農業賞の個別経営の部で、特別賞を受賞しました。

会長の有氏治さんが築いた基盤を、現代表取締役の靖裕さんをはじめ兄弟3人の力を結集し、GAP認証を受けた生産と販売の多角化を進め、雇用の創出やベトナムから研修生を受け入れするなどした生産体制の構築、小売りだけでなく加工需要に対応した取り組みが評価されたものです。



## 長寿をお祝い 満百歳おめでとうございます

8月15日(土)に、10区の鈴木カヨさんが百歳の誕生日を迎えました。遠藤町長が自宅を訪問し、満百歳をお祝いするとともに、敬老祝い金を贈呈。

岩手県の一関市出身で狛鼻溪で仕事をしていました。長生きの秘けつはストレスを貯めず、物事を前向きに考えること。明るい性格で、家族の人気者です。

なお、同日上小塚区の高野とみ子さんが満百歳を迎えました。ますます長寿でありますようお祈りしております。



## ネイティブの英語力による地域おこし 地域おこし協力隊にクリスさんが着任

9月1日(火)に、アメリカ合衆国インディアナ州出身のグイグリー・クリストファ・マイコウ(以下クリス)さんが、仙台市から転入し地域おこし協力隊として着任しました。

クリスさんには、日本遺産「みちのくGOLD浪漫」をはじめとした涌谷町の観光分野について、英語を用いた映像による情報発信を行っていただくほか、ネイティブな英語による地域おこしに取り組んでいただきます。なお、クリスさんはかつて涌谷高等学校でALTを務めた経験があります。



## 郷土愛を育み、元気を取り戻そう わくやっ子御膳を幼稚園給食で配食

9月4日(金)に、涌谷町立の幼稚園・こども園で、お弁当給食に涌谷町の郷土料理「おぼろ汁」が提供されました。

この昼食は、コロナ禍で多くの子どもたちに元気を出してもらい、ふるさと涌谷町への愛着を醸成することを目的に、普段は取り入れにくい涌谷町産の食材や町内事業者の生産物、郷土料理を提供する「わくやっ子御膳」幼稚園給食配食事業によるものです。9月25日(金)には、涌谷町産「金のいぶき」を使ったカレーも提供されました。