

パンプアップ塾 星山さん 全日本マスターズで優勝

苫小牧市内のアームレスリングチーム「パンプアップ塾」で塾長を務める星山一範さん(47)が、9月22日に東京で開催された「第25回全日本マスターズアームレスリング選手権大会」に出場。40歳以上のマスターズ男子レフトハンド70キロ級で、初優勝を手にしました。

2015年大会で4位、昨年が3位と、あと一步のところまで来ていた星山さんは、「念願だった優勝を達成できてうれしい」と喜びの笑顔。チームのメンバーも祝福しています。



▶表彰台上がった星山さん
写真はパンプアップ塾提供

いきいきひろば

アイデアいっぱいの手作りおもちゃ すくすく3・9に「工作おじさん」訪問

NPO法人お助けネットが運営する「子育て支援センターすくすく3♥9」に9月29日、「工作おじさん」こと伊勢章さん(室蘭市在住)が訪問しました。

伊勢さんは元教員で、ペットボトルのキャップや牛乳パックなど、身の回りにあるものを使ってアイデアあふれるおもちゃを製作しています。

依頼があると子どもたちが集まる場所に出向き、手作りおもちゃの作り方を指導。今回は14人の児童が、紙コップの風車作りに挑戦しました。

きれいに回転する風車を作るため、「紙がクタクタにならないように気を付けて」「羽の部分は少し斜めに折り曲げる」などのコツを教わり、子どもたちは完成した風車を手に、元気に駆け回っていました。



苫小牧市内のコミセン ふまねっとで楽しく運動



▲高校生も体験し参加者らと交流を楽しんだ

苫小牧市内ののぞみ、豊川、住吉、沼ノ端の各コミュニティセンターは、定期的に健康体操「ふまねっと教室」を開いています。歩行機能の改善や認知機能の低下抑制などを目的としたプログラムで、スタッフはサポーターの資格を取得。60~90歳代の市民らが運動を楽しんでいます。

ふまねっとは50cm四方のマス目でできた網を床に敷き、網を踏まないように前や斜め、左右に歩く運動。つまずきや転倒防止、体のバランス感覚などに効果が期待でき、全国的に愛好者が増えています。ステップは約100種類あり、次に踏むマス目と足さばきを考えながらゆっくり歩くため、レクリエーション感覚で楽しめます。

のぞみコミュニティセンター(のぞみ町1)は6年ほど前からふまねっと教室をスタート。毎月第2・4金曜日午前11時に開き、10月12日の教室には25人の市民らが参加しました。基本のステップを4種類行った後、踏み出す方向などが複雑になる応用のステップを学びました。

失敗があっても参加者たちは笑い合い、和気あいあいの雰囲気。この日は職場体験実習のため、苫小牧総合経済高校2年の中山あみさんと数矢芹奈さんが訪れ、「いろいろな人と関わるので楽しい」「初めて会った人同士でも笑い合えるのが魅力」と話しました。

スタート当初から参加しているという澄川町の齊藤サツエさん(89)は、「和やかな雰囲気の中、楽しく運動しています。ふまねっとを始めてから転んだりつまずくことが少なくなりました」と笑顔を見せました。

豊川と住吉は毎週月曜、沼ノ端は毎週水曜に開催し、参加費は住吉が1回200円でほかは100円。問い合わせ、申し込みは各コミュニティセンター(のぞみ☎0144-68-6711、豊川☎0144-74-3072、住吉☎0144-35-1080、沼ノ端☎0144-57-5560)へ。

子ども食堂で「大人カフェ」初開催



▲笑顔で接客する子どもたち

NPO法人「木と風の香り」(辻川恵美代表)が運営している子ども食堂「木と風の香りカフェ」(苫小牧市音羽町1)で10月23日、初めての大人向け食堂「楽しくいろいろ食べられる大人カフェ なかよし食堂」が開かれました。

日ごろ子ども食堂を利用している小学生6人が、「大人の皆さんに恩返ししたい」と企画。4か月前から準備を進め、費用を捻出するためにフリーマーケットを手伝い7,000円の資金を得ました。

当日は、メンバーが考えて調理したポトフとミニオムライス、カップケーキなどを用意。訪れた25人の大人たちに、感謝の気持ちを込めて振る舞いました。

スタッフの高嶋莉菜さん(緑小5年)は「接客したり料理を出すのが楽しかったです。おいしいと言われてとてもうれしい」と笑顔を見せました。子ども食堂でギター演奏のボランティアを行っている桜木町の中泉盛行さん(69)は「子どもたちからのもてなしを受けて感動しました。全部おいしかった」と目を細めました。

辻川代表は、「子どもたちと話し合い、北海道胆振東部地震で被害の大きかった厚真町、安平町、むかわ町の皆さまには、日を改めて恩返し企画を設けさせていただきたいです」と話していました。

★木と風の香りではボランティアスタッフを募集中。問い合わせは辻川代表(☎090-4541-0669)へ。