

6

清見潟ニュース

大湾ボック



清見潟大学塾事務局

〒424-0817 静岡市清水区銀座 9-11

TEL: 054-367-3588 / FAX: 054-367-3599

URL: <https://www.kiyomigata.sakura.ne.jp>

Mail: kiyomigata@cy.tnc.ne.jp

みんなでおもてなし

五月十六日(金)午前八時、清水港に今年寄港予定の客船では最大の「オベーション・オブ・ザ・シーズ」が入港。



全長三百四十七メートル(東京タワーより十四メートル長い)、乗客四千百八十人。横浜港から大阪港に向かう途中でした。

その乗客をおもてなししようと、昨年「小さなコラボ活動」としてスタートした、書道講座と英会話講座の皆さんによる「書道体験」が、駅前銀座商店街で行われました。



彼らにとっては筆で字を書くことはもちろん、見ることも初めてです。とても興味深げで、喜んでくれました。きつと清水の良い思い出になったと思います。

書道講師 太田静苑
英語講師 鈴木彰子



無理せず楽しく
楽楽体操

健康志向が高まるにつれて、運動をする人たちが増えていきます。ウォーキングにジョギング。定番のゴルフ。女性にはダンスが評判ですね。各種武道も。清見潟には「なぎなた」もありますよ。(宣伝 笑)

そんな中で、今回は岡交流館で行われている「楽楽体操」におじゃましました。講師は夏木先生です。



Q 「楽楽体操」という名前は どうしてですか。

A 字を見ていただいですぐわかると思いますが、無理をしないで、楽しく体操をしましょうということですか・・・。

A 中学生や高校生の部活ではありません。無理をするといやになり結局はやめてしまいます。また、けがをしても困りま

す。体を動かすことは長く続けるのが大切です。ですから無理をしないで楽しく楽にします。

体操教室を長くやってきて皆と一緒に歳をとってききましたから、指導者と生徒というだけでなく、いろいろなつながりを感じますね。

Q 実際にはどのような構成になっていますか。

A 聞いたことがあるかと思いますが、静岡市の介護予防体操ですね、筋力をアップするための「しぞくかでん伝体操」、指の運動や手足同時運動で脳の活性化を図る「しぞくかちやきちやき体操」、音楽に合わせて体を動かす「しぞくかわくわく体操」をおこなったりします。



音楽に合わせて動いているときは、みなさんいい顔してますよ。長く通っている生徒さんもいるので質問してみました。

Q 講座に通ってどれくらいになりましたか。

A 三十年位になるんじゃないの。やだあー、年がばれちゃうね(笑)

先生が優しいのよ。無理をさせないし、ケガをしないように気を使ってくれてるのがすごくわかる。それに話も聞いてくれるし。仲間でワイワイやれるのは、楽しいよね。



一人で家いるとなかなか体を動かす気になりません。あなたもみんなと一緒に、筋力アップと脳の活性化をしませんか。

だけど、いきなり体操を始めるのではなくて、まずは皆さんとお話をして心をリラックスさせます。そして指とかのマッサージ。血流をよくするんです。指や手の平、手の甲にはツボがたくさんあります。それを刺激すると体が温まり、動く準備ができます。朝も起き上がる前に指先や手のマッサージをすると、血行が良くなつて活動しやすくなりますよ。体が温まったら全身をほぐします。この時も無理をしないで、出来る範囲で構わないんです。全身がほぐれたら、ビデオを見ながら体操をします。腰かけてもできますから、どなたでも大丈夫ですよ。最後にクールダウンですね。

・頭と体の楽楽体操
岡生涯学習交流館
第二・四(木) 十三時三十分
講師 夏木 優



常に背筋を伸ばして
「なぎなたで健美」

令和六年度(第四十回度)の新規募集では成立できなかったなぎなた講座が、今年度開講できることになりました。そこで第一回目の講座日に、そーっと様子を見てきました。

やはり最初は自己紹介。そして講座の進め方。それから「なぎなた」や基本の姿勢の説明と進んでいきました。



皆さんは、なぎなたの長さ知ってますか？大会用は二百センチから二百二十五センチだそうです。豆知識が増えましたね(笑)

指導をされる薩川先生は、昨年のニュースにも掲載しましたが、義理のお父様に勧められて始めたけれど、とても面白くてずっと続いているという方です。



では、講座に申し込まれた人たちはどうなんでしょう。質問してきました。

Q 何故なぎなた講座を申し込まれたのですか。

A 前にもやっていたことがあって、また始めるのいい機会だったから。

A 長田の講習からのお付き合い。

やはり経験者もいるようでしたが、中には「姿勢を直したくて」という

人もいました。そのことを先生にお話しすると、「なぎなた」の立ち振る舞いや礼儀を学んでいくうちに、精神的な強さや凛とした姿勢が身についていくということでした。



「武道」というと、柔道や剣道のように激しいぶつかり合いを思い浮かべてしまうかも知れませんが、頑張りすぎることなく、転倒防止のための踏ん張る力が身に着けば、とも話してくれました。

あなたも背筋の伸びた美しい姿勢を目指してみませんか。

・なぎなたで健美

袖師生涯学習交流館

第一・三(月) 十三時三十分

講師 薩川千聡

展示会のお知らせ

書とあそぼう

令和七年六月二日(月)～

六月二十九日(日)

江尻生涯学習交流館展示ロビー

講師 柳本花香

開催します

みんなのコンサート

令和七年七月二十日(日)

十四時

清水テルサ・テルサホール

詳しくは小川尚子講師まで

電話 三五二―八五六三

清見鴻川柳

・春雨の

二人に開く 傘一つ

ためさん

・腹へった

あなたはまだと 妻と犬

下っ端さん

・みな上がり

貯金だけが 下がってく

よっちゃん



ジロチョウマーケット
出演



五月十八日(日)次郎長通りで開催された「ジロチョウマーケット」に、リズム体操とフラガールの皆さんが参加しました。

まちの思い出

清水橋

銀座 宮沢長久 さん

静岡電鉄が、ばく大な費用を投じてあの橋をこしらえたのは、確か昭和七年の四月のことでしたね。

実は、その四年前に相生町と港橋の間に電車が走り始め、次いで袖師村の横砂まで延長されていたんですがね。

真ん中を東海道線が分断していたもんだから、汽車が通るときには、電車は踏切で待っていたんですよ。それで、これじゃあ、あんまり不便だったんで、相生町や仲浜町の町内会の人たちが、橋を造ってくれるように、あっちこちに陳情したんです。完成した



昭和30年の渡り初め

ときには、みんな大喜びでしたね。これで清水の町ができたって思ったもんですよ。

今、あの橋付近は、家がびっしり建て込んでるけど、当時は、ポツン、ポツンとあるだけでね。支那事変のころは、横の空き地で土気高揚のラジオ体操、大東亜戦争中には、バケツリレーや出兵兵士を送る会などもやりましたですよ。昭和二十七年には、清水港が特定重要港湾に指定されて、自動車の通行が増えるだろうって、三十年に、「車も通れる」清水橋をこしらえたんです。

この橋は、清水の歴史をじいっと見てきたんですね。

旧清水市総務部編集

「まちの思い出」

十九ページより引用

まちの思い出

