



The Bridge of Friendship

友好のかけはし

国際交流協会から

from Shimada International Exchange Association

島田市国際交流協会事務局（地域づくり課内） ☎ 36-7390



トピックス

■「クリスマスパーティー2016」開催

12月3日、地域交流センター「歩歩路」で「クリスマスパーティー2016（リッチモンド友好委員会主催）」を開催しました。パーティーには、子どもからお年寄りまで約130人が参加。会場は、通路などもカラフルなイルミネーションで装飾され、クリスマスムードを盛り上げていました。

「皆さん、今夜は一緒に楽しみましょう!」という染谷市長のあいさつで、パーティーはスタート。クイズやゲームが始まると、会場の空気も和み、次第に盛り上がりを見せていきました。その中で、特に来場者を引き込んだのは、水野千賀子さん（サウンドイシカワ所属）によるクリスマスソングなどのエレクトーン生演奏。水野さんの奏でるさまざまな音色や迫力ある演奏に、来場者からは大きな歓声と盛大な拍手が送られました。



会場はクリスマス色

最後に行われた恒例の大抽選会には、今年も市内協賛企業の皆さんから豪華賞品を用意していただきました。当選した人はもちろん、外れた人にも参加賞が帰りに手渡され、参加者は、心もお腹もいっぱいにして、満面の笑みで会場を後にしました。



音楽に合わせて、みんなで楽しく合唱

【英語が分からなくても楽しめます!】

◎来場者 鈴木孝美さんの感想

今回初めて、家族でクリスマスパーティーに参加しました。英語が分からない私でも、「〇×クイズ」やゲームを、

子どもたちと楽しむことができました。また、おいしい料理やデザート、帰りにいただいたたくさんのお土産に、家族みんなで大喜びでした。ぜひ、また参加したいと思っています。

■「太極拳講座」開催

「太極拳」は、緩やかな動作のため、近年の健康ブームと相まって、年齢を重ねても続けやすい運動の一つとして注目を浴びているのをご存知でしょうか。若い人から高齢者まで幅広い年齢層の人が楽しめ、その目的も「健康維持」をはじめ、「集中力の向上」「精神を鍛える」「ダイエット」などさまざまです。

日中友好委員会では、この中国発祥の武術（スポーツ）である太極拳を広めていくために、10月から3カ月間、プラザおおるいで「太極拳講座」（全10回）を開きました。講座は、初心者から経験者までの10～60代の市民、特に女性に人気でした。



心を静めて、ゆっくり動く

練習が始まると、受講者は呼吸を整え、一つ一つの動作に集中します。すると、教室の空気が一変し、床を踏みしめる音だけが聞こえるほどの「静」の空間に。受講者は緊張感を持ちながらも、生き生きと運動に取り組んでいました。受講者からは「運動が苦手でも、楽しく続けることができました。ゆっくりな動きでも、終わる頃には汗をかきます。家でも続けていきたいです」といった感想が聞かれました。

【太極拳で「心」と「体」を磨きましょう】

◎講師の中野枝里雄さんからメッセージ

太極拳は、精神の安定はもちろん、下半身・骨・体幹が鍛えられるため、健康増進だけでなく、高齢者では転倒予防にもつながります。また、スピードを競ったり、人と比べたりするものでもありません。自分のペースでコツコツと、ゆっくり楽しむのが、太極拳の魅力です。一人でも多くの人に良さを知ってもらい、皆さんの楽しみ方で続けていってほしいですね。



講師の中野さん