

水中を歩いて筋力アップ



水中の運動を楽しむ河田さん

町は介護予防事業の一環として、40歳以上の男女が対象の「水中ウォーキング教室」を開いています。第4期は8月31日から10月10日までの毎週火、木曜日の計10回米子市内のスイミングスクールで行いました。

水中ウォーキングは、水の力を利用することによって筋力をつけ、膝痛・腰痛改善とその予防、生活習慣病の改善を目的としています。

第4期に参加した河田ヒサエさん（妻木・88歳）は「以前手足が痛み、2か月くらい寝たき

りになつたことがあり、町の保

健師さんに勧めていただき参加しました。水中だと体が軽く、普段できないような足上げなどができる、良い運動になつていま

す。もうすぐ40回目の参加になりますが、体調が良くなり、食欲も増し、手足が痛むことがなくなりました」と効果を実感していま

立見券が出るほど満席状態で始まつたコンサートは、「吹雪」などのオリジナル曲と津軽民謡を中心とした内容で、おなじみの貝殻節が披露されると、会場からは割れんばかりの拍手がおこりました。また、津軽三味線の革には猫革でなく犬革が使われているという楽器説明をうけて、みなさんとても驚いていました。

リーダーの小山内薰さんは、「初のコンサートで完売の文字を見て感動しました。これからは、より多くの人に倭を知つてもらいたい、自分たちにしか出せない音作りに励みたいです」と意欲を語っていました。



はらまきリレー。体をねじってはらまきをくぐらせ次の人にへ



軽快な三味線の音が響きました

津軽三味線に感激

9月16日（日）、大山農業者協議会が主催する初めての大会で、中山、名和、大山それぞれの地区から合計246人の参加がありました。今回は、今年

6月に設立した町女性団体連絡協議会が主催する大会で、中山、名和、大山それぞれの地区から合計246人の参加がありました。

津軽三味線ユニット倭の初コンサートが10月14日（土）午後7時から生活想

像館のわくわくホールで行われました。

まだまだお互いに顔も名前もこれからといったところではあります。もうすぐ40回目の参加者全員が会場いっぱいに輪になつて踊り、大会をしめくくりました。

立見券が出るほど満席状態で始まつたコンサートは、「吹雪」などのオリジナル曲と津軽民謡を中心とした内容で、おなじみの貝殻節が披露されると、会場からは割れんばかりの拍手がおこりました。また、津軽三味線の革には猫革でなく犬革が使われているという楽器説明をうけて、みなさんとても驚いていました。

リーダーの小山内薰さんは、「初のコンサートで完売の文字を見て感動しました。これからは、より多くの人に倭を知つてもらい、自分たちにしか出せない音作りに励みたいです」と意欲を語っていました。