

2022

7月20日

Vol. 14

発行

たいゆり広報・企画委員会
(事務局: 太平百合が原まちづくりセンター)

太平8条7丁目

☎771-9180

たいゆり 生き生き通信

もくじ

特集 スポーツで心も身体も健康に

2P 「親子共通の趣味づくり」

サッカーコミュニティ YSC 塩原善紀 代表

3P 「剣の技と心を磨く」

太平南剣友会 中西由里子 代表

「腹式呼吸で健康づくり」

いちえ会スポーツ吹矢同好会 代表 村上秀夫さん

4P 「生涯スポーツ卓球の魅力」

北区婦人スポーツサークル卓球連絡会主催
土門友子 会長

特集

スポーツで 心も身体も 健康に



▲東京在住の版画家、大野隆司さんの作品

運動は「生きる上で欠かすことのできない大切なもの」と考える人も多く、心身の健康維持のための様々な効果が期待できます。

◎体力の向上 ◎ストレス発散

◎生活習慣病の予防 ◎仲間づくり

子供にとっても運動は基礎体力づくりはもちろん、自己肯定感やコミュニケーション能力の向上、努力や忍耐、チャレンジ精神をはぐくむ重要な要素です。

札幌市は昭和51年に「健康都市さっぽろ」をスローガンに掲げました。高齢化社会の到来に伴い、明るく豊かで健康的な生活ができるよう、各区の体

育館や温水プールなどの各種スポーツ施設の充実に取り組んできました。

今回の特集では、自分に適したスポーツを楽しく行っている各種団体をご紹介します。



インタビュー 1

「親子共通の趣味づくり」

サッカーコミュニティ YSC 塩原善紀代表

◎サッカーで非行防止に◎

塩原さんは太平中学校サッカー部の特別外部指導者となって16年目。普段は会社員として働いたわら、仕事が終わるとまっすぐ中学校の部活に行き、生徒たちと一緒に走って汗を流します。土日は大会にも参加し、さらにサッカー少年団「太平FC」のアシスタントコーチも5年前から務めている上、自身の小学生と中学生のお子さんとの関わりも疎かにしないため、休日は1日もない状態。それでも「楽しくて仕方がない」と言います。

太平中学校のコーチを依頼された時は、社会人になりたての24歳。「指導者経験はないけれど、サッカーの楽しさを子どもたちと共有したい」と思ったのがきっかけでした。

現在は、太平百合が原地区青少年育成委員会、青少年健全育成推進会、北警察署少年補導員など、青少年にかかわる様々なボランティアも行っています。「子供の非行防止につなげるためには、打ち込める何かを楽しく続けること、そして、親と子供が同じ趣味を共有することも大事」と考えているそうです。

◎サッカーを通して広がるコミュニティ

「地域」「子供」「サッカー」、この3つのキーワードを通して、親子で共通の趣味をつくるのが塩原さんの今後の目標。そこで今、塩原さんはYSK(よっしー・サッカー・コミュニティ)をこの7月に立ち上げ、ただいま参加者を募集しています。

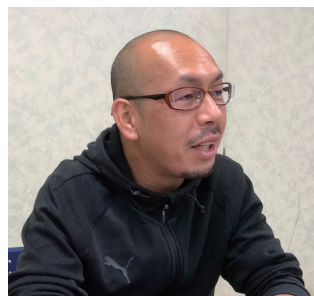
きっかけは、コロナ禍で部活動もサッカークラブも活動ができなくなった時、太平公園で希望者だけを集めて少人数で毎日遊び目的のサッカーをしていたことでした。「老若男女問わず、気軽に、純粋にサッカーを楽しめるコミュニティをつくりたい」。特に、大人になるとサッカーができる団体もなくなるため、OBも含めた居場所づくりをしたいと考えています。

「チーム活動ではなく、私個人が主催するサッカーを通じて広がる地域コミュニティです。月1回程度のナイターサッカーや子どもたちとの公園サッカー

も企画しています」。

活動は毎週水曜日夜方と、月2回程度日曜日の午前中。場所は太平公園。対象は小学生以下から。保護者の参加も大歓迎。遊びのサッカーなのでもちろん無料です。

バイタリティにあふれる塩原さんのもとで、一緒にサッカーをしたい方は、お気軽にご参加ください。ご参加の申し込みはQRコードから、または090-8373-0875(塩原代表)まで。



◎太平FCも募集中◎

あわせてサッカークラブ「太平FC」もメンバーを募集しています。小学1～6年生まで。練習日は2～6年生が毎週火・木・金。土日は大会や練習試合も行います。1年生は平日1日と土曜日のみ。

場所は太平小グラウンド。お問い合わせはこちらまで。

090-8373-0875 (塩原コーチ)

インタビュー 2

「剣の技と心を磨く」

太平南剣友会 中西由里子さん

江戸時代、武士の子供はサムライ魂を磨くため、日々剣術修行に明け暮れました。それを競技化したスポーツが剣道です。

近年は少子化とスポーツの多様化により剣道人口が減少していますが、そんな中で精力的に活動をしているのが「太平南剣友会」。今年、「少年剣道教育奨励賞」を受賞した同会には、現在、未就学児～中学生まで28人の子供たちが所属しています。

指導者の中西由里子さんは、自身も5段の腕前を持ち、大会に出場する現役選手。剣道は礼に始まり礼に終わるため、礼儀や挨拶に重点を置きながら、基本に忠実な稽古を行っています。中西さんは「稽古を通して自分にも打ち勝っていく強い心、常に相手を尊敬する気持ちを大切にしてほしい」と言います。

中西さん自身、剣道を続けて約半世紀。これだけ長く続けてきたのはひとえに「剣道が好きだ」とい

う気持ちでした。いつまでも初心を忘れず、剣道の楽しさ、素晴ら



▲道着姿も凛々しい
中西由里子さん

しさを子供たちに教え続けていきたいそうです。

剣道の魅力は、年齢、性別、実力の差に関係なく、誰とでも稽古ができること、年齢を重ねても長く続けられること。また、初段以上の有段者は履歴書に記載できるため、進学や就職にも有利で、警察官や刑務官になるために入会する人もいます。

お子さんに剣道を通じて心と身体を鍛えさせたい方には是非オススメのスポーツです。大人の参加もお待ちしております。

稽古日：月・金 18:30～20:30

場所：①篠路コミセン ②太平南小学校

HP：「太平南剣友会」で検索

※防具、道着の貸出もあり。入会したら竹刀一本プレゼント

問い合わせ：070-2008-1123 (中西代表)

インタビュー 3

腹式呼吸で健康づくり

いちえ会スポーツ吹矢同好会 代表 村上秀夫さん

◎スポーツ吹矢ってなに？

スポーツ吹矢とは、息を吹いて矢を放ち、的の真ん中に当てるといった簡単なスポーツ。日本で誕生してまだ20年ほど



▲代表の村上秀夫さん

という浅い歴史ながら、運動能力も腕力も必要なく、高齢者や障害をもつ人なども気軽に楽しめるスポーツとして注目を集めています。

腹式呼吸を使い、的を狙って点数の高さを競いますが、矢を放つ瞬間時速は130kmとも言われます。そのため、精神力や集中力が鍛えられる上、深い呼吸をすることで、血行促進、細胞の活性化、脳の老化予防、ストレス解消など様々な効果が得られ、医師も推奨しています。

◎いちえ会スポーツ吹矢同好会の活動

「いちえ会」とは65歳以上の高齢者のための

生涯学習「太平百合が原大学」の受講生やOBから発足した同窓会で、そのメンバー

が健康維持のためにつくったスポーツ部門。現在は高齢者を中心に14名が所属しています。

村上秀夫代表は「派手さや華やかさはないが、健康に留意しながら仲間とともに長く楽しめる魅力あるスポーツです。年齢性別問わず、初心者も大歓迎」と話します。

練習は太平百合が原大学開講中の9月末まで毎週月曜、10月以降は毎週金曜日の13:30～15:00、太平百合が原地区センター体育室で行われています。体験・見学は随時OK。健康と生きがいづくりを見つけないという方はこちらまでお問い合わせください。



090-1648-6012 (村上代表)

インタビュー 4

生涯スポーツ「卓球の魅力」

札幌市北区婦人
スポーツサークル卓球連絡会

土門友子 会長

◎意外な卓球の魅力

卓球は怪我が少ないスポーツと言われており、体をたくさん動かしているように見えますが、実はコツさえつかめば動きを少なく抑えられるため、激しい運動が苦手な方や足腰が強くない高齢者にも親しみやすく、介護予防のための運動としても適しています。

ルールも簡単で、卓球台さえあればわずかなスペースで楽しめるため、愛好家は幼児から高齢者まで1500万人とも言われています。また、仲間と一緒にプレーすることでコミュニケーションの輪も広がり、まさに「楽しめる生涯スポーツ」と呼ぶに相応しい競技です。

◎女性のためのスポーツサークルとして発足

「北区婦人スポーツサークル卓球連絡会」は、高齢化社会の進展や、自由時間の増大に伴い、豊かで実り多い人生を送るための『生涯スポーツ学習』を目標に掲げて昭和59年に発足しました。来年で40周年を迎えます。

現在は11チームで構成されており、今年は3年ぶりに団体リーグ戦が行われ、仲間と再会できたことと喜ぶのは同会の土門友子会長。土門会長の所属するチーム「パンサー」は、50代～80年代の女性12名が所属しており、週1回、北区体育館で練習を行っています。

「卓球は年をとっても続けられるスポーツ。人

生の相棒」と話す土門さん。試合の順位を競うのではなく、共通の趣味を持つ仲間とともに、怪我無く楽しんでいこうというのが目標だそうです。



▲会長の土門友子さん



▲生き生きと卓球を楽しむ様子が伝わります

フードドライブのご案内

集める食品

- 常温保存できる食品
- 賞味期限まで残り1ヶ月以上あるもの
- お米は精米から2カ月以上経過していないもの
- 渡す日まで保存方法が守られていたもの

例 バスタ、缶詰、乾麺、米、レトルト食品、インスタントラーメン、シリアル、調味料

受付 毎月10～19日(土日を除く) 9:00～17:00

皆さんの善意によって集まった食材は「NPO法人フードバンクイコロさっぽろ」によって、福祉施設やひとり親世帯、こども食堂、困窮世帯へとお渡しします。ご協力よろしくお願いします。

回収場所：太平百合が原まちづくりセンター(太平8条7丁目2-1)
問い合わせ：771-9180(まちせん)

「地域見守り隊」あんぜん・あんしんパトロール運動に参加しています。



車いす介助ケア快速輸送
観光ハイヤー 商用貸切

アカツキ交通株式会社

札幌市北区百合が原4丁目10番8号

な ないろ む せ ん

タクシーの
ご用命は

771-6000
011-771-2631

お得なシニア割引も

65歳以上の方に限り
1回の乗車料金の10%を割引

乗務員募集中!
771-2632まで

ツルハドラッグ百合が原店隣



やちだ歯科 クリニック

診療科目 歯科、小児歯科、歯科口腔外科、矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00～13:00	△	○	○	○	○	○	△
14:30～19:30	△	○	○	○	○	△	△

△：14:00～18:00

〒002-8081
札幌市北区百合が原
9丁目14番2号

011-299-5838
http://yachida-dental.com/

