

2004 . 11

白石区民のページ page

白石区インターネットホームページ
<http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/>
白石区民公式サイト「shiroishi.org」
<http://www.shiroishi.org/>

「健康な体は日々の運動から」。そんな思いを持って地域の健康づくりに取り組む人がある。モダンダンスのダンサーとして創作活動や舞台公演などをこなす傍ら、その経験と知識を生かし、地域でダンスを取り入れたストレッチ体操を教える飯間さんだ。

「実は小さいころ、体が弱かったんですよ」と話す彼女。高校時代には腎臓を患い、週に三、四日通院し点滴を受けなければならぬ時期もあったという。二十代になっても病状は思わしくなく、「健康のために何かしなくては」とモダンダンスの世界に足を踏み入れた。ダンスを始めてからは徐々に体力も付き、三十

代前半には通院の必要がないほどにまで回復した。「今では風邪もほとんどひかないし、ダンスと出会ってすつかり健康になりました」と飯間さんは笑う。

十年前、地域のダンス教室で講師を務めたのをきっかけに活動を開始。現在は主に菊水元町の自宅と北区にある屯田地区センターで、それぞれ十人程度の女性グループに対し体操の指導に当たっている。「一緒に運動している仲間から『体の調子がいい』と言われるのがうれしい」という彼女。「仲間の姿勢が良くなり、体のラインが美しくなっていくのが分かること」も活動の魅力なのだという。



今月の

人

飯間 百花さん (五二)

(菊水元町在住)

モダンダンスのダンサーとして活動する傍ら、地域の健康づくりに取り組む

私自身はもちろん一生輝いて
いたいし、そういう人が少し
でも増えればうれしいですね。

「今考えると、あのころ病気があったのは自分にとって大きなプラス。経験がある分、病气やけがで悩む人の気持ちがよく分かるしアドバイスもできる。だてに体が弱かった訳じゃないわよね」と笑う飯間さん。やるからには一人一人をしっかりとサポートしたいとの思いから、グループの人数を増やすつもりはないそうだが、「今後、グループのメンバーがそれぞれ地域の人にアドバイスできるようになって、健康の輪がどんどん広がればいいですね」と話す。

モダンダンスと地域の健康づくり。二つの舞台で飯間さんが活躍する日々は今後も続きそうだ。

編集 白石区役所総務企画課広聴係
☎003-8612
札幌市白石区本郷通3丁目北1-1
☎861-2400 内線224
FAX860-5236