

「えんじょいスポーツ」と「いきいきハッピー」の2つのコーナーをギュッとまとめた、新コーナーです!!「好きなこと」に熱中する皆さんをご紹介します。



渡部知己さん

「自分との闘いが楽しいんです」そう話すのは、クラブラッキーの「スポーツ吹き矢教室」で活動されている、渡部さんです。渡部さんがスポーツ吹き矢を始めたのは2016年。友人に誘われたことがきっかけでした。

クラブラッキーは、市民を対象としたスポーツでコミュニティ・人々の輪を作ること目標としている『総合型地域スポーツクラブ』です。スポーツ吹き矢教室には50代以上の人が参加しており、平均年齢は70歳。初心者には、礼に始まり礼に終わる一連の基本動作を丁寧に教えています。

渡部さんは、スポーツ吹き矢の魅力「誰でも簡単に始められて、健康づくりにもつながるところ」と話します。吹き矢では腹式呼吸が大切で、肺呼吸になると狙いがぶ



練習用的

れやすくなるため、自然と深い呼吸を意識するようになり、「構える・息を吸う・集中して吹く」そのルーティンが大切で「集中力と呼吸」が上達のポイント！また、基本動作を繰り返すことで姿勢も良くなり、健康面での効果も実感しているそうです。



続ける中で単に点数が上がるだけでなく、うまくいかなかった時に自分で軌道修正ができると成長を感じられるそうです。自分を見つめ、少しずつ上達していく過程に大きなやりがいがあるんだとか。また、大会では独特の緊張感とチームとしての一体感があり「あの雰囲気が楽しい」と笑顔を見せてくれました。

現在は、目指していた指導員免許を取得した渡部さん。「スポーツ吹き矢を通じて仲間と交流し、みんなと成長を感じながら、いきいきとした毎日を楽しんでいます」そう語ってくれました。

WITH FLOWERS ~暮らしに花を~

季節を彩るガーデニング講座

市では、市民の皆さんに花に触れる楽しさを感じていただくためにガーデニング講座を開催しています。

5月21日(木)は、事業者フラワーサポーターの株式会社花恒による夏の日差しに負けない寄せ植え講座を行いました。ペチュニア以外は植え替えれば長く楽しむことのできる花苗です。

皆さんも手軽な寄せ植えからガーデニングを楽しんでみませんか。



初めてでも楽しめる！寄せ植えの作り方



用意するもの：花苗、培養土、軽石又は赤玉土、プランター、シャベル
 使用する花苗：ラベンダー、ミニバラ、ピデンス、ペチュニア、アイビー

①プランター底の穴が埋まる程度に軽石又は赤玉土を入れる。

②プランターの深さ1/3程度に培養土を入れる。

③花苗をポットのまま②のプランターの上に並べてレイアウトを決める。

POINT 背丈の高い苗を奥に、下に垂れる苗を手前に並べるとバランスが良くなります。

④置いた花苗をポットから取り出し、根をほぐし植え込む。

⑤プランターのふちの数センチ下まで培養土を入れる。隙間がないか確認し、必要に応じて培養土を足して軽く押さえる。



寄せ植えの作り方
 市公式Instagramで動画配信中！



問地域支援課 花いっぱい推進室 ☎21-1435 ☎22-7799

いきいきチャレンジ! シニアクラブ

このコーナーでは、地域の人とつながるシニアクラブの活動内容、参加した人の効果などを紹介します！

■ 市内シニアクラブの交流を促進！
 東松山市シニアクラブ連合会

東松山市シニアクラブ連合会は、地区連合会と63か所の単位シニアクラブで構成され、シニアクラブの発展のため「健康づくり・仲間づくり・助け合い・支え合い」を大切にしながら活動しています。



意見交換の様子



役員会の様子

連合会では、市内シニアクラブの会長が集まり交流する機会が設けられ、意見交換の場にもなっています。

活動の一環として、ボッチャ大会、グラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会を開催しています。



大会では、各地区の予選会を勝ち抜いたチームや選手による白熱した試合が繰り広げられます。

身近な地域のシニアクラブに参加し、仲間とスポーツを楽しんでみませんか？

【シニアクラブとは】おおむね60歳以上を対象とし、身近な地域で自主的に活動をしている組織で、仲間づくりや健康づくり、地域づくりを行っています。シニアクラブの見学等のご相談は、お近くのシニアクラブや高齢介護課までお気軽にご連絡ください。

問 高齢介護課
 ☎21-1406
 ☎22-7731



市HP

みんなのphoto広場

このコーナーでは市民の皆さんが撮影した写真を紹介しています

● キリンさんとパシャリ

歩き始めてから初めての動物公園。自由に歩けるのが嬉しくて、キリンさんの元へ走ってニコニコでした☆

・りたま



● 花の散歩道

5月3日の「東松山ぼたん園」です。美しい花の散歩道の中を、楽しそうに歩く親子連れが素敵でした。

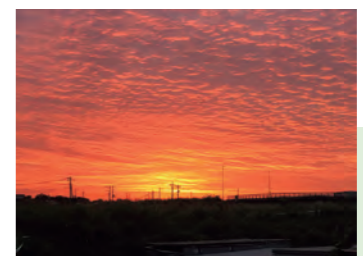
・内山明夫



● 朝焼け

雲が朝日に照らされて綺麗でした。

・lavender



● 桜と菜の花のコラボ

東松山市農林公園で桜と菜の花のコラボが綺麗でした！パパに高い高いをしてもらって息子も満面の笑みです。

・こえだ



風景や子ども、ペット、イベントなどの市内で撮影した写真を募集中!!詳細は市HPをご確認ください。

問 広報広聴課 ☎21-1410 ☎22-5516



市HP