

虻田ダンスサークル

会長 菅原正芳さん 会員12人



虻田ダンスサークルは、虻田ダンス愛好会を前身として、新たに平成6年に結成されました。21年の歴史を持つ社交ダンスのサークルです。生涯スポーツとして、シニア世代に根強い人気があるのが社交ダンスです。同サーク

ルも、平均年齢が約70歳で、会員の最高齢は、84歳です。

社交ダンスは、男女がペアを手をつないで踊るもので、全身運動として、心肺機能などの運動機能を高め、健康面でも効果が期待されています。また異性との交流で、身だしなみに気を遣ったりして、心身が若返るとも言われています。

会員の皆さんも「単純な運動の繰り返しと違い、音楽に合わせて踊ることで、楽しく運動できるし、気持ちもリフレッシュする」と趣味と健康を兼ねてダンスに取り組んでいます。

活動は、毎週金曜日19時～21時まで虻田ふれ合いセンターで、木村辰二さん・正子さん夫妻の指導で行っています。町内だけでなく、伊達市、豊浦町、黒松内町などからも参加していて、こういった人たちとのコミュニケーションもサークルの魅力となっています。興味のある方は、北構初江さん（☎76・3676）まで連絡ください。

東奔西走

今月は、敬老の日になんで行われた取組みなどを特集しました。おいしい食事だけでなく、ゲームをやったり、かくし芸を披露するなど各地区で創意工夫して、お年寄りをお祝いしました。

元気なお年寄りということで取材した小島ヒデさんは、とにかく活動的な方で、スポーツや社会活動など人生を謳歌している姿に感銘しました。(H.O)

今月のワンショット



人口と世帯の動き 8月31日現在 (先月比)

男	4,342 人	(△3)
女	5,059 人	(△2)
計	9,401 人	(△5)
世帯	5,041 世帯	(+2)