



ベルを使ってリズミカルに3B体操を行う高橋さん

輝いています

健康運動指導士・3B体操公認指導者

ひと

たか はし
高橋 めぐみ さん

地域の健康アップを目指して

ボ

ール(Ba-ll)、ベル(Bell)、ベルター(Bell-ter)の3つの用具を使い、音楽で体を動かす3B体操。高橋めぐみさん(塚越1丁目)は、その公認指導者として、子どもから高齢者まで、幅広く講座を開いています。出産前は保育園で体操を教えていた高橋さん。再び運動に関わる仕事を探すなか、子どもと参加した塚越児童館の親子体操で、3B体操の存在を知ります。実際に体験してみると、「誰もが」、「無理なく」、「気軽に」行える魅力のところに。8年前に資格を取得し、子育てを通じた地域の縁も生かして活動を始めます。「3Bは万能ツール」と語

る高橋さん。ボール回しやベルつかみ、ベルターで肩を回すなどの運動のほかに、子どもの遊具としても使用できます。また、高齢者は、指体操をする脳トレ・ニングなど、レクリエーションも楽しめます。そして、そのバックに流れるのは、オクラホマ・ミクスサーなどの軽快な音楽。リズムに合わせて体を動かすことで、心身をリフレッシュできます。そんな高橋さんが特に力を入れているのがシニアの健康づくりです。講座の冒頭では筋肉などの衰えを調べるロコモチェックを行い、参加者の意欲を高めます。限られた時間で最大限楽しめるよう、進み具合は、各自の体力に合わせてきめ細かに調整。リピーターも多く、家で体操を行うなど運動の習慣化につながったときの喜びは格別です。「元気な高齢者が増えて、家庭が明るくなり、地域の子どもを見守れるまちに」。長年抱いてきた夢を実現するため、現在、高橋さんは、参加が少ない男性向けのプログラムを考案中です。「誰もが」、「無理なく」、「気軽に」。三拍子揃った3B体操を通して、歳の方の皆さんの健康を高めていきます。

今月の河鍋暁斎記念美術館

天才絵師の作品 蔵にあり

—No.53—



現在の茨城県古河市に生まれる。浮世絵や狩野派を学び、江戸・東京の庶民から人気を博す。明治9年、万国博覧会に肉筆画を出品。14年、内国勲業博覧会で日本画の最高賞受賞。娘の暁翠も日本画家。



かわなべ きょうさい
河鍋 暁斎
天保2年(1831)
～明治22年(1889)

慶応3年(1867)に出版された影絵シリーズの1点です。三味線や太鼓に合わせて浮かれ踊っているのは、手に持った羽団扇や長い鼻から天狗のように見えますが、本図は天狗を西洋人に見立てた作品と考えられています。当時日本では、西洋人への投石が禁じられるほど彼らの存在が身近になってきていました。本図は回り灯籠をイメージした情緒溢れるデザインですが、幕末の庶民の心情や世情が反映された作品となっているのです。

河鍋暁斎記念美術館 開催中

「筆禍事件から150年 暁斎の風刺画」展 同時開催
特別展「故・立原位貫制作 復刻浮世絵版画」展



暁斎筆
「新板かげづくし 天狗の踊り」
大判錦絵



展示会の詳しい内容は美術館のホームページをご参照ください

開館=午前10時～午後4時
休館=木曜日、毎月26日～末日
ところ=南町4-36-4
入館料=一般600円 高校生・大学生500円
小・中学生300円 65歳以上500円
※65歳以上の人は年齢の分かる物、学生は学生証をご提示ください
詳細=同館(☎441・9780)