

主な内容

- 岩手・宮城内陸地震から1年
..... P 2~3
- 都市計画マスタープラン
..... P 4
- 暮らしの情報
..... P 8~11

運動を始めるのに
「遅すぎ」はありません
自分のペースで継続を目指して



運動を通じた健康づくり
の指導を広く行っている

藤野恵美さん

岩手県内、宮城県北を中心に健康づくりのための運動指導などを行う。健康運動指導士。岩手県エアロビック連盟理事。千厩町奥玉。53歳



毎週月曜、愛心幼稚園の園児たちが楽しみにしている体操の時間。秋の運動会に向けて、「ギブ・ミー・アップ」の軽快な曲に合わせて身体を動かします。「毎週のこの時間が楽しみ」と口々に語る園児たち。よく通る声ではつらつと指導するのが、健康運動指導士の藤野恵美さんです。スポーツが大好きで体育短大を卒業した藤野さん。22年前、音楽に合わせて軽快に身体を動かすエアロビックに出会い、「これだ」と夢中になりました。エアロビックとは「心と身体を弾ませる有酸素運動」と解説する藤野さん。子どもからお年寄りまで、対象世代に合った曲と運動量で、オリジナルのプログラムを組み立てます。

「今、地域の高齢者は足腰が弱っている人が多いため、身体を伸ばしたり踏ん張る力をつけてほしくて」と「箱根八里の半次郎」に合わせて組み立てたプログラムは、19年に(株)日本フィットネス協会のフィットネスダンス賞を受賞。最近では、栗原市から依頼されて作った、被災地の人たちが冬場に気軽に運動できるようにと「きよしのズンドコ節」に合わせ座ったままでもできるプログラムが好評を博しています。

「健康管理に運動は大切。始めようと思ったら、年齢は関係ありません。自分のペースで無理なく継続できるきっかけ作りを手伝っていきたい」と語ります。