

# サークル紹介

## 狭山台健康吹矢クラブ

## 中国語会話サークル「梅香」<sup>めいしゃん</sup>

### 「腹式呼吸で健康吹き矢」



準備体操を兼ねて基本姿勢の確認を行います。  
(公民館学習室にて)

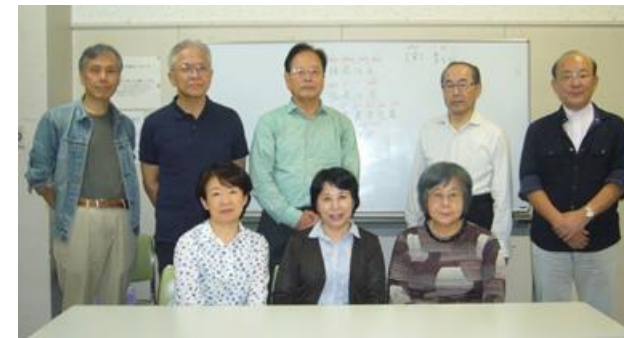
土曜日の午後、公民館学習室に狭山台健康吹き矢クラブを訪ねました。的までの距離は7m。5本の矢で得点を競い合います。会員は的(まと)を挟んで2手に分かれ、射手を見据えています。射手は矢を筒にこめると背筋をピンと張って大きく息を吸いながら筒を高く掲げ、次にゆっくりと息を吐き下します。的へ集中して筒を口へ、そして一気に吐きます。真ん中へ命中、「オーッ！」と歓声、拍手。吹き矢には、基本ルールに基づいてゲームの得点を競うスポーツ吹き矢とゲームを楽しみながら健康増進と仲間作り、交流を深めることをモットーとする健康吹き矢があります。この吹き矢クラブは平成6年に発足した健康クラブです。会員のみなさんはどなたも姿勢が良く若々しい。

### 「日常会話を学びながら中国の文化と歴史に触れる」

中国語会話サークル「梅香」は平成9年結成、現在は7名で活動中です。講師は中国出身の森文依(ふみい)先生(中国名:有涓 シャオメイ)。狭山市の国際交流協会の立ち上げに参加し、現在は日中交流協会の理事をしています。この日教室の白板には漢詩と共に発音記号が書かれ、皆で声を合わせて読んでいました。中国では有名な恋歌だそうです。中国語の発音がとても耳にやさしく美しく聞こえました。

**中国語会話サークル 梅香**<sup>めいしゃん</sup>

【活動日時】 毎週水曜 20:00~21:30  
 【会員数】 7名 男女比 5:2  
 【年齢層】 60歳代中心  
 【会費】 月額 3,000円 入会金 500円  
 【連絡先】 今野さんへ Tel: 04-2956-5581



森先生(前列中央)を囲んでサークルの皆さん(公民館第2会議室にて)

基本は中国語のテキストを使って授業を進めますが、この日の漢詩のように先生から教科書だけではわからない中国の生の情報がとても楽しいと生徒さんからの声でした。年に1から2回中国の家庭料理実習もあるそうです。

### 一会員に聞きました

「吹き矢はゆったりした腹式呼吸法で、続けると健康に良さそう。競技としても面白く、なによりも皆さんとの交流が楽しいですね」「基本動作と呼吸法を意識していれば健康維持につながるのです。次は吹き矢のビンゴゲームです。これは人気があって、盛り上がりますよ」会員たちがビンゴの的に取り換えました。秋の午後は和気あいあいと過ぎていきます。(葛西記者)

**狭山台健康吹矢クラブ**

【活動日時】 毎週土曜 13:00~17:00  
 【会員数】 16名 男女比 3:2  
 【年齢層】 60歳代中心  
 【会費】 月額 1,000円 入会金 1,000円  
 【連絡先】 小原さんへ Tel: 04-2958-8061

### 一会員に聞きました

「北京オリンピックの時にテレビで中国語を聞き勉強したくなり始めました」  
 記者雑感 中国人観光客の増加など、中国語を学ぶにはまたとない良い機会だと思いました。皆さん一緒に勉強しませんか？(小池記者)

## お知らせ

### 狭山元気プラザに“狭山台おしゃべりサロン”がオープンします！

“狭山台おしゃべりサロン”は社会福祉協議会狭山台支部が運営する、一人暮らしの高齢者や高齢者世帯を対象としたサロンです。静かで落ち着いた雰囲気の中で、楽しいおしゃべりや日頃の困りごとを話し合ってみませんか。

#### [主催]

社会福祉協議会狭山台支部

- ※ 食べ物の持ち込みは自由です
- ※ アルコール類の持ち込みはできません
- ※ 室内は禁煙です

#### [今後の予定]

10月19・26日、11月9・16日、12月14・21日  
(すべて月曜日) 10:00~13:00

※ 10~12月は試行期間です

#### [場所]

狭山台元気プラザ 地域活動室2

#### [メニュー]

- コーヒー・紅茶・日本茶
- トースト・ゆで卵 全て 100円
- ※ 飲み物はおかわり自由です



## ギャラリー さやまだい

◇ 10月13日(火)~28日(水)  
 文化祭狭山台会場ポスター展  
 【狭山台公民館 ロビースペース】



### 『狭山台健康歩こう会』に参加しませんか？

狭山台地区自治会連合会の主催で活動中の狭山台健康歩こう会。楽しみながら筋力アップできるメニューを考えています。運動の秋、皆さんの参加をお待ちしています！

[10、11月の予定]

10月24日、11月14日(土)  
 9:00~11:00頃まで

[集合] 狭山元気プラザ 屋内運動場

[費用] なし [申込み] 不要

[主催] 狭山台健康歩こう会

(狭山台地区自治会連合会)

