

類型

F

青森県

あらかわ れい こ

荒川 麗子さん 76歳

レクリエーションダンス教室で 健康・仲間・生きがいづくり。

「あすなる国体」で 集団演技の地区リーダーに

荒川麗子さんは、昭和52年、青森県で開催された「あすなる国体」の開会式で、1,500名による集団演技に参加。集団演技の参加メンバーである野辺地町民100名を束ねるリーダーとして活躍。苦楽を共にした仲間と心をつにし、集団演技を発表する機会を得たことが、その後、公民館でのレクリエーションダンス教室の立ち上げにつながりました。昭和52年11月より、公民館でのダンス教室の講師を36年もの長期間継続しています。

結成した「あすなるレディース」という名前は、あすなる国体からきているそうです。

現在は、週1回、野辺地町の高齢者を対象に野辺地町公民館でレクリエーションダンスを指導されています。また、野辺地町公民会まで通えない馬門地区の高齢者を対象に、週1回馬門公民館でレクリエーションダンスを指導しています。

さらに、地区の障害者を対象に、月1、2回程度、車椅子ダンスも指導しています。

行事に意欲的に参加し、 シニアのパワーを外へ発信

地元の夏祭り「常夜燈みなとまつり」ほか、町の行事や文化祭には欠かさず参加し、時や場所を問わず意



あすなるレディース（前列右から3番目が荒川さん）



レクリエーションダンス

欲的に出かけて踊っています。

また、地域の総合病院にも慰問に出かけるほか、年1回開催される近隣3町村の合同発表会を活動の目標とし、シニアのパワーを外へ発信し続けて、地域を盛り上げています。

ダンスサークルで健康に、 いつまでも若々しく

荒川さんは、「昔はダンスが好きでやっていましたが、今は健康の為にやっています」と笑います。

今後も高齢者・障害者ともにダンス指導を継続し、参加者の健康づくり・仲間づくり・生きがいづくりをサポートしたいそうです。

特に、高齢者のダンスサークルでは、健康のために踊ることはもちろん、華やかな衣装や楽しい音楽を取り入れて、いつまでも若々しくありたいと考えているそうです。

「あすなるレディース」の皆さんは若々しく、ダンスが健康・美容に良いということがよくわかります。

また荒川さんは、教室で踊るだけでなく、イベントやボランティア活動にも積極的に参加して、サークルのメンバーを牽引し続けています。