

石クリ通信

8月号
夏特別号

アクティブひたち一人会派

庶務・ウェブ担当 石川 香

六月議会の議会便りが発行され、ご覧になった方もいらっしゃると思います。(当院にも置いてあります。)

会派別に議員の名前が出ていたので「二人でやってるんだね、なんですか?」とよく聞かれます。

一つ目の理由は、他から既存のイメージをつけられなくなかったということです。私は今回新しい選挙の方法で、斬新さや、色に染まっていなかった感じが前面に出し、活動してきました。そこで既存の会派に入ってしまうと、私の活動の内容よりも先に「石川かおりはこういう議員なのね」と区分けされてしまいます。それを避けたかったのです、私は「アクティブひたち」という名前、一人会派で活動することに決めました。

しかし日立市では、一人だと会派として認められません。市によっては、一人や二人でも会派と認められ、会派に所属する議員と差がなく、すべての委員会に所属できる地方議会もあります。日立市にも今後そのような先進的な議会になつてもらえるよう、私も努力してゆきたいです。

二つ目の理由は、私には新しい方法で共に支えあつた仲間や先輩議員が、日本中にたくさんいて、その人たちと情報交換したり、先進的な議会のことを話すことで、各地の地方議員と簡単につながることができるからです。

政策の立案については他の議会でも友人が行つた一般質問を参考にしたり、資料の入手方法について、直接アドバイザーしてもらっています。SNSで発信するとすぐに反応が返ってくるので、日々オンラインでやりとりをしています。

既存の会派に入つて、伝統やしきたりを継承するのも大事ですが、私はあまりそういうタイプではなく、市民の方も私にはそれを求めていないと思います。選挙の時も「それではなかなか日立では通用しないぞ」と言われながらも、自分のやり方で楽しんでいたの、議会に入つてからもその方針で、日立市以外の若者とながらながら、外の新しい風を吹き込んでゆきたいと考えています。

今後とも、ご支援ご教授のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。



石川香 議員

住民芸能祭@金沢交流センター

院長 石川 悟

去る7月16日金沢交流センターで住民芸能祭が開催されました。16回目ということで長い歴史があるのに、これまで一度も見ただことも参加したこともありませんでした。たまたま予定が何もなく、開催の案内をいただいていたので、暑い中を出かけてきました。交流センターは芸能祭用に会場設定され、実行委員と思われる方々が受付や案内をしていました。多くの団体が参加しているので、準備の段階から、当日の司会やプログラムの液晶表示作成、さらに後片付けなど関係者のご苦労がしのべました。休憩時の飲物まで準備され、非常にスムーズに運営され、長い年月をやっているからさすが、と感心させられました。

合唱、楽器演奏、日本舞踊などを鑑賞しながら、いくつか感じたことがあったので、箇条書きに述べたいと思います。

1. 舞台には写真のように布のカーテンが後ろに貼られていました。壁や黒板を隠して見た目は非常にいいのですが、歌声や楽器の音が吸収されてしまつて、響きが悪くなっていました。

2. 演奏団体が音響システムを持参して、マイクやスピーカーを上手く使っていました。時々音量が大きすぎると感じられることがあります。

3. 各団体ともよく練習されて立派に発表されていましたが、特に自分たちのレパートリーになっている曲目になると、やる方も余裕があり、聞く側も十分に楽しめました。

4. 発表が始まる前に「携帯をマナーモード」というアナウンスがなくて、大丈夫かな? と思う、大丈夫かな? 定演奏中に客席から呼び出し音が聞こえました。

5. ふだん自分でもよく演奏する曲がプロダラムにあり、楽しみにしていました。テンポやリズム感が違い、別の曲のように聞こえたのには、びっくりしました。

出演者は高齢者中心でしたが、みなさん若々しく、演奏や舞踊を心から楽しんでいてのがわかりました。日本舞踊で出演された若い人もいましたが、これからは、様々な世代の人が参加して盛り上げてくれるといいな、と思います。帰って来ました。



第16回住民芸能祭

ラジオ体操

事務長 石川 都

昔は夏休みと言えばラジオ体操だったが、最近またその効果が見直されている。新聞記事によると、ラジオ体操は第一と第二を合わせて六分ほどで、全身の筋肉をくまなく動かすよう考え抜かれた運動らしい。

このラジオ体操の生みの親は、地元日立市の遠山喜一郎である。現水木小出身でベルリンオリンピックにも体操日本代表として出場した彼は、誰でも簡単に、どこでもすぐ、気持ちよくできる効果的な全身運動を考案し、日本全国に広めた。

ラジオ体操では、全身の約六百の筋肉のうち、約四百の筋肉を動かせる上腕を大きく振ったり、体を前後に曲げたりと、普段使わない筋肉や関節のエクササイズにもなるため、病気の治療や筋骨の強化、姿勢の矯正にも役立つという。

その効果は科学的にも検証され、週五回以上のラジオ体操を三年以上続けた五五歳以上の男女は、血管年齢も骨密度も同年代より優れ、体内年齢も実年齢より十歳若かったという。

またラジオ体操は遠山氏が目指したように、その人の生活の中でいつでもどこでも自分の生活の強度でできたため、負荷による怪我のリスクも低い。

朝はウォーミングアップとして、午後は疲労回復やリフレッシュに、そして夜は安眠効果もある、一人でも自分のペースで気軽に始められる。義母も百歳近い最晩年までベッドの上で自分なりのラジオ体操をしていた。

知人の上尾實さんは、地元川尻町の公園で二十年以上にわたり毎朝ラジオ体操を仲間と続け、数年前には全国ラジオ体操連盟から個人表彰された。上尾さんは私達のゴルフの師でもあり、八十代後半の今もお元気で年数回レッスンをして下さる。クリニックでもスタンプが毎日昼休みにラジオ体操をしていて、それが今後の皆の活力につながることを期待している。皆様もこの夏はラジオ体操に再チャレンジしてみたいかがでしょうか。