

日曜日

■シニア シニアの
話題、読み物、ひと
こと

■ときめきゾーン
フリースタイル

月曜日

■社会保障 介護、
医療、年金、ひとこ
と

■暮らし経済 買い
物、家計

火曜日

■教育・若者 教育
現場の話題、ひとこ
と

■安心・安全 防災
や減災、制度解説

■ときめきゾーン
エンターテインメント
音楽・舞台

水曜日

■文化 文学や美
術、歴史

■トレンド 社会現
象や流行

■暮らし総合 生活
のさまざまな話題、
問題、ひとこと

■子育て

木曜日

■文化

■健康・医療 医療
話題、解説、ひとこ
と

■イベント 県内外
の催し物案内

金曜日

■街 まちの話題、
ひとこと

■文化

■ライフ 生き方、
考え方

■ときめきゾーン
キャンパス 県内の
高校と大学の話

土曜日

■ときめきゾーン
エンターテインメント

映画・芸能

■衣・食・住 ひと
こと

■メディア 電子新
聞を紹介、ケータイ
記者

1週間のメニュー

ラウンドダンス 高齢者に人気



「日本ラウンドダンス協
会」(事務局・神奈川県小
田原市)の事務局長で公認
指導者の伊藤隆夫さん(60
歳)は「社交ダンスと比べて基
本がやさしく、初心者もす
ぐ楽しめる」と話す。
同市の教室には約40人が
参加。手を取って向き合う
「ディーラップ」(女性を胸
元に包み込むよ
うに)…。1小
節前に出る伊藤
さんの「キュー」
(指示)を受け
て、それぞれの
カップルが一斉
に動き、大きな
円は伸びたり縮
みたりする。各
ペアが同じ動き
をするため
「一体感が楽し
い」と言う人も
いる。神奈川県小
田原市

体動かし脳トレ

大勢の男女2人組が大きな円をつくり、曲に合わせて踊るラウンドダン
ス。「キューイング」と呼ばれる合図の声に従って全員が同じステップを
踏み、円が同じ方向に回る。適度な運動量で楽しめ、指示に即応して体を
動かすことが「脳トレにもなる」として、高齢者の愛好家が増えている。

服装や姿勢、マナーも向上

「日本ラウンドダンス協
会」(事務局・神奈川県小
田原市)の事務局長で公認
指導者の伊藤隆夫さん(60
歳)は「社交ダンスと比べて基
本がやさしく、初心者もす
ぐ楽しめる」と話す。
同市の教室には約40人が
参加。手を取って向き合う
「ディーラップ」(女性を胸
元に包み込むよ
うに)…。1小
節前に出る伊藤
さんの「キュー」
(指示)を受け
て、それぞれの
カップルが一斉
に動き、大きな
円は伸びたり縮
みたりする。各
ペアが同じ動き
をするため
「一体感が楽し
い」と言う人も
いる。神奈川県小
田原市



「キューを頼りにできる
ので、振り付けの順序を
覚えなくても踊れる。高
齢者にやさしいダンスで
んと」と話す伊藤隆夫さん
—神奈川県小田原市

食べること・暮らすこと

細川 亜衣

に手をのぼす時間は心をな
だめてくれる。
いくら抜いても永遠に終
わることはないが、少し取
るだけで庭がすっきりと
し、つかの間の太陽や土と
の触れ合いで心が躍る。草
むしりは私にとって精神安
定剤のようなものだ。

沖縄出身センタ

KBG84

「AKB48」からローカルアイ
ドルまで、いま日本には「アイ
ドル」があふれている。そんな群
衆の時代に、沖縄出身のかなり
スーパースター女性アイドルグル
ープが大きな話題となっている。