

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
■暮らし総合 県内外の催し物案内
■イベント

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題

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

朝、庭に出る。洗濯物を干しながら、気がつけば視線は足元にいる。果樹の下や砂利から飛び出す泥だらけになろうと、強い定剤のようなものだ。

食べるのこと。
暮らすこと。

細川 亜衣

に手をのば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つ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

ラウンドダンス 高齢者に人気



原市

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、それぞれのカップルが一齊に動き、大きな円は伸びたり縮

男女は、ほとんど60歳以上会(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)は「社交ダンスと比べて基本がやさしく、初心者もうぐ楽しめる」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

「レフトターン」(左に回って)、「フェースウォール」(壁側を向いて)、「レイラップ」(女性を胸

元に包み込むよう)：1小節前に出る伊藤さんの「キュー」

体動かし脳トレ

大勢の男女2人組が大きな円をうくり、曲に合わせて踊るラウンドダンス。「キューリング」と呼ばれる合図の声に従つ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。

んだりしながら、優雅に回転する。

同県秦野市から通う倉田春雄さん(84)は、妻の節子さん(77)に勧められ約4年前に始めた。倉田さんは「欲

が出て、上手に踊るために体力をつけようと、日々のウォーキングが欠かせなくなつた」と話す。

ラウンドダンスは米国で生まれた創作ダンスで、リズムはワルツ、タンゴ、チヤチャチャ、ルンバなど多彩。振付者がさまざまな指示を書き込んだ「キューシート」は、日本では年間約100タイトルが発表されるほど盛んだ。

服装や姿勢、マナーも向上

松江市で10年ほど前に始めた林睦子さん(71)は「キューを受けて、急いで体で表現しなければならないの

で、かなり頭を使う」と「脳トレ効果」を強調する。

脳科学者の久保田競京都

「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。そんな群雄割拠の時代に、沖縄出身のかなり

スーパーな女性アイドルグループが大きな話題となっている。



「キューを頼りにできる振り付けの順序を高める要素がそろつていふ」と指摘。耳で捉えた言葉に素早く反応して手足を動かしている間、脳は速く複雑な情報処理をする。