

# つながり

Vol. 144

(発行/2020.10.1)

がんばる市民活動団体を  
紹介します!!

新型コロナウイルス感染症の影響で、イベントは中止、延期が相次ぎ、また野洲図書館、各コミュニティセンターが休館し、思うように活動できなかった市民活動団体。6月より各施設が使用できるようになり、市民活動団体も徐々に活動を再開。元気を取り戻してきました。

今月は、そんな元気ががんばる2団体を紹介します！

## ゴールド



ゴールドは、女性6名男性2名の昭和歌謡・ポップスを得意とする結成5年目の音楽バンドです。高校生の時に「びわこ放送」の音楽番組に出演した経験のあるメンバーもいて、素敵なハーモニーを得意としています。今年6月には5周年のコンサートを開催すべく、記念品も準備して練習を重ねてきました。ところが新型コロナウイルス感染症の影響で、コンサートは延期となり、その後も10月まで予定されていた演奏会はすべてなくなりました。図書館が開いた6月以降は、月に一度練習していますが、みんなの前で演奏できずにストレスが溜まっているそうです。

去年は、福祉関係施設や地域ふれあいサロンなども訪問して年に30回近くの演奏会を開催しました。「施設とかグループホームを回っていると、自分の親と接して親孝行をしているような気がする。癒されます。」とメンバーのひとは話されました。5周年を迎えて「このメンバーで音楽を続けられてよかった。これからも続けていきたい。」「演奏していると別の自分が発見出来て嬉しい。」「大好きな音楽に関わられて嬉しい。」と皆さん感想を聞かせてくださいました。この日も12月5日に開催される「ゴールド5周年コンサート」に向けて新型コロナウイルス感染症対策を十分にしながら、音合わせをしていました。「ブルーシャトー」では、その甘い声にうっとり。「恋人もいないのに」では、さわやかなハーモニーに魅せられ「恋の季節」では思わずポーズを決めてしまいました。コロナ禍での活動として、今後はリモートやFacebookに動画を挙げることに挑戦したい、そして、これからの大きな目標は、自分たちの原点である「びわこ放送」の番組に出演すること！とのことです。

ゴールドは、野洲図書館ホールにて、月1~2回不定期で練習されています。



# 気功ストレッチ体操 One's



活動の始めに、先生が一人ひとり、手をかざして、手のひらのツボ、労宮に「気」を集めます。「気」が集まると少しずつ手のひらが暖かくなり、手が赤くなってきます。気功とは「中国古来の自己鍛練法。呼吸法と体操によって体内の気血の循環をよくし、病気予防・健康維持を図るもの。」と辞書では定義されるようですが、気功ストレッチ体操 One's では、その気功の動きに加えて、先生が考案された独自のストレッチ体操も行っておられます。細やかにていねいに、筋肉一つ一つ伸ばしていくような動きで、日常生活に必要

な筋肉を鍛えながら、免疫力アップをねらっています。「気を高めて筋力アップ、免疫力アップで一石三鳥よ。」先生は笑いながら教えてくださいました。会員からも「使ってない筋肉はないくらい、いろいろなところを使っている。」「最初の1~2か月は最後まで持たなかった。立ってられないくらいだった。」との声。確かにとてもゆったりした動きに見えていたのに、少し参加させていただきただけでしっかり筋肉痛になっていました。(；\_；A

皆さんそれぞれ腰が悪かったり、膝に痛みがあったり持病を抱えておられるとの事ですが、気功ストレッチを始めてから正座こそできないけれど、身体が軽く動いたり腕が上がらなかったのが、上がるようになったりしておられるそうです。気功ストレッチ体操 One's は、毎月第2・第4木曜日 10:00~12:00。野洲図書館ホールにて、活動しておられます。



## Event information

## ハロウィンパーティー

日時：2020年10月25日(日) 開場 13:00 開演 13:30~15:30

場所：コミュニティセンターきたの 大ホール

参加費：YIFA 会員：400円 非会員：800円 小学生：500円 小学生未満：200円

申込先：野洲市国際協会 TEL：077-586-3106 e-mail：yifa@gaia.eonet.ne.jp

申込締切：2020年10月19日(月)

定員：70名(申込み先着順)

今年のテーマは **ハリーポッター** だよ!

[発行] 野洲市市民サービスセンター  
〒520-2492 野洲市西河原 2400 番地  
TEL：077-589-6430  
FAX：077-589-6438

E-mail：madoguti@city.yasu.lg.jp  
野洲市HP「市民活動支援」：  
[http://www.city.yasu.lg.jp/soshiki/shimin\\_service/shiminkatsudou/index.html](http://www.city.yasu.lg.jp/soshiki/shimin_service/shiminkatsudou/index.html)