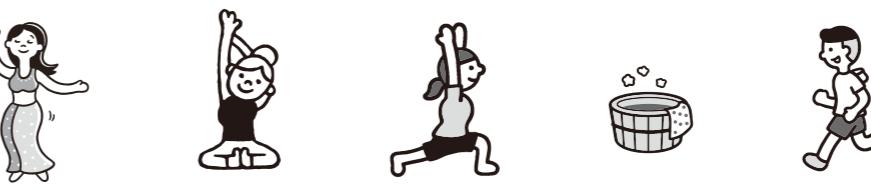




市民ライターがつくる。さがん街なかMAP

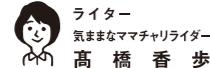


かわらばんの
WEBサイトもあるよ
www.kawaraban-web.com



03 自分らしさを大切に。 がんばらないヨガの「場所」

yoga shala くすの木



ライター
気ままなママヨガライター
高橋 香歩

階段を上るとどんな世界が広がっているんだろう、と気になりますが、少人数制のキャンドルヨガに参加。暮れゆく蓝色の空をバックに暖色のろうそくの揺らぎを感じながら、ゆったりと体を伸ばしていきます。少し緊張気味でしたが、最後は脱力のポーズで入眠してしまう自分がいました。

「yoga shala くすの木」の「shala」はサンスクリットで「場所」という意味をもつそうです。「仕事だったり、家庭だったり、日常では誰かに合わせることが多いと思います。ここではがんばらない、本来の自分でいてほしい」と主宰の田中ちえみ先生。ヨガのレッスンの中も心地よいと感じた先生の声や手の温もりが伝わり、安心感のもとに体験を終えることができました。

深い呼吸を繰り返し、体を隅々までほぐしていくと、一つひとつ動作を素通りしてしまいかちな毎日だったとなんだん気づきました。「もう少し丁寧に生きてみようかな」と自分を見直すきっかけにも。本当に何を欲しているか、体と心の両面に問いかける練習になります。

このようなりラックス系ヨガのほかに、もっと動きの多いレッスン



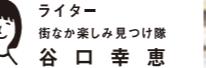
初めての方にも自然に導いてくれます 何を求めるか自分で気づく練習の場

飾らない人柄も魅力的 ちえみ先生 キャンドルはソイ(大豆)ワックス

階段を上るとそこに待つのは…

05 心が踊ると身体も整う

コレットダンススタジオ



ライター
街なか楽し見つけ隊
谷口 幸恵

健康と美容のために何か始めてみようと思っている方に、一つご提案。コレットダンススタジオでは社交ダンスの教室が開かれています。幅広い年齢層の方が参加していて、初心者から、本格的な競技者を育成するプランまで各自目的に合った指導をしてもらいます。レッスンはチケット制なのでサークルに入ってワイワイ楽しく参加もできるし、個人でのレッスンも受けられるという、参加者にとって、とても便利なレッスン形態です。

「少し踊ってみましょう!」と講師の糸山由里子先生にステップを教えていただきました。

ピカピカの広いフロアに専用の革の靴。「そうそう! 良い感じですよ!」と優しく声をかけてくださり、くるりと回ると気持ちもバーンと明るく楽になりました。

ひと口に社交ダンスといっても、ルンバやワルツ、タンゴなど、そのほか全部合わせるなんと14種目にも分かれています。奥深い競技であることに驚きました。

お話を伺う間ずっと美しい姿勢の糸山先生。先生は学生時代に社交ダンスサークルに入ったことをきっかけに始めたそう

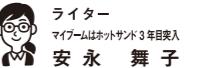


広々としたスタジオ

和やかな雰囲気でレッスン中

アーケードの金華堂の上です

06 一人一人に合った指導方法を意識! Make&Space



ライター
街なか楽し見つけ隊
安永 舞子

佐賀駅から徒歩1分、利用されるお客様の9割が女性で、20代から60代まで幅広い年代の方が運動に励むフィットネスジム「Make&Space」。ダイエットや姿勢改善など目的は様々ですが、専属のトレーナーがそれぞれの目的に合ったトレーニングメニューをはじめ、栄養管理や整体まで、トータルで体のメンテナンスをサポートしてくれます。

今回の取材対応をしていただいたトレーナーの北村さんは、整体を専門に学び、「スクワットを見れば体の使い方がすぐわかります!」と、さわやかな笑顔が印象的な方。彼は野球やバイクの経験、そして競艇選手を目指していたという異色の経験で、そんな運動のプロから教わるトレーニング法は、例えば頑丈なベルトで作られた吊り輪(サスペンショントレーナー)などの補助器具を使った知らないものばかりで、とても新鮮でした。取材中に「ストレスはたまっていますか?」と、北村さんから突然の質問。なんと私は初めてサンドバック体験をすることになり、30秒ほど殴り続けた結果、すごい爽快感を得ました! 普段はスマホを見ればトレーニング法がたくさん発信されている時代ですが、Make&Spaceではトレーナーの丁寧なカウンセリングの下に、自分に合ったメニューを考えてくれるようです。



TRXサスペンショントレーナーを使ったエクササイズ



サンドバッグ体験 フィットネスコーナー

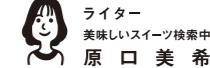
佐賀駅北口から徒歩数分 「スタッフやお客様とのお話しが大好きで10分で笑顔でできます!」と、またしても素敵なお笑顔の北村さん。楽し気な雰囲気ですが、トレーニングとのメリハリはしっかりしていること。「結構スパルタです! でもスタッフにもお客様にもなめられがちです(笑)」と親しみやすさがじんじんしていました。

学生時代の体育は苦手だったという方、ジムに行こうか迷われている初めての方にお勧めしたいです。

[INFORMATION]
Make&Space ☎0952-32-2135 ●佐賀市駅前中央2丁目1-1 北口ビル1階 ●営業時間／9:00～21:00 ●定休日／なし ●駐車場 ●HP https://sa-ga-ms.com/ ●インスタグラム @make.space.saga

04 体づくりをしながら女子力アップ

ザハラ ベリーダンススタジオ



ライター
美味しいスイーツ検索中
原口 美希

「ベリーダンスは、年齢も体型も気にすることなくできるダンスです。日常を忘れてリフレッシュできるのも魅力です」

Zahara Bellydance Studio (ザハラ ベリーダンススタジオ) のyoko先生のお話を聞いて、私はベリーダンスのイメージが大きく変わりました。今まで「露出の多い衣装で踊るダンス」というイメージが強く、スタイルに自信がないと飛び込めない世界だと思っていたのでした。今回私がチャレンジしたのは、「アラフィフ以上限定」の体験レッスン。30代~40代と同じクラスだと体力に不安がある…というアラフィフ以上の方向けのクラスです。通常のレッスンも白山アーケード内にあるコレットダンススタジオの貸しスタジオで行われています。ジャージなどの動きやすい服装で参加できるということで、安心して参加することができました。

レッスンは、最初の30分でストレッチ、ピラティス、筋トレを行い、後半30分で振付を習って音楽に合わせて踊るという流れです。下半身に重心をおいて姿勢を保ちながら、腰や手で女性ならではの柔らかさを表現して踊ります。私のような初心者は腰など傷めるのでは? と心配になりましたが、ピラティスの資格を取得しているyoko先生が、機能解剖学に基づいた体に無理をさせないわかりやすい指導をされるので安心でした。



まずはストレッチからスタート アラビアンなBGMに合わせて

踊りの最後は恰好よく ちゃんとクールダウンして 奥の階段より2階へ

ボーズを!



レッスンを体験してみて、ベリーダンスは体幹が鍛えられるのももちろん、ウエストのくびれができるという効果があるのも実感しました。踊って楽ししながらダイエットや体づくりをしたいという方、女子力をアップさせたい方にはぴったりのダンスではないかと思いました。

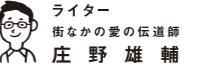
[INFORMATION]
ザハラ ベリーダンススタジオ ☎090-4581-4440 ●会場／佐賀市白山2丁目5-19コレットダンススタジオ第2スタジオ内 ●mail／zahara.belly@gmail.com ●インスタグラム @yoko.zaharabell

06



07 ヨガをゆるいペースで

願正寺 てらヨガ



ライター
街なかの愛の伝道師
庄野 雄輔

「今日も一日いい日だった~!」

これは今回の取材で一番印象に残った参加者の一言です。紹介したい取り組みは、呉服元町にある願正寺の大広間で2003年から続けられている「てらヨガ」。こちらは本格派のヨガというより、初心者でも参加しやすい、続けやすい、ほどよい緩さが特徴のヨガ教室です。終始呼吸を意識しながら、フットセラピーをベースにヨガのポーズを取り入れていき、参加者のリクエストなども織り交ぜてその日の流れを構成していくそう。

「今日の自分の様子を知り、自分でケアしていく、自分が元気じゃないと人にも優しくできませんからね!」と講師の太田さん。決して無理すぎず、人と比べず、難しいことはせず、みんなで笑って話せることが大事というスタンスです。一時間程度のヨガが終わったら、そのままみんなでブレイクタイムになり、その場の空気はとても和気あいあいとしていました。話題は健康に関する悩み相談、○○なポーズにチャレンジしたいとか、家のカラダのメンテナンスなど。次から次に話が飛び交なが出てきたのが、冒頭の一言なんです。「このヨガはゆるくて、楽しかけがんが、続けるもんね」という別の参加者の自然な感想も印象的でした。

願正寺のヨガは特に事前申込は必要なし。毎月8日と20日に



呼吸を意識しながら、無理しないペースでケアしていきます



ヨガの終わりの談笑タイム

呉服元町の願正寺

開催されます。ヨガに興味はあるけど、ゆるいペースで参加してみたいという方には、ぜひおすすめです。動きやすい格好で、ヨガマットもしくは大きめのタオルをご持参ください!

[INFORMATION]
願正寺 てらヨガ ●日時／毎月8日13:30~、20日15:10~ ●会場／願正寺(佐賀市呉服元町6-5) ●参加費／無料 ●駐車場／あり ●問い合わせ先／☎ 0952-23-4001(願正寺) ※時間が1時間程度 ※日時が変更になる場合もあり

パシフィック通訳・翻訳事務所

佐賀市愛敬町 12-15-1101

通訳・翻訳

日本語 英語 中國語 韓国語 地

TEL 0952-23-1146 URL pacific.oceanppa.com
FAX 0952-23-5011 E-mail pacific@oceanppa.com

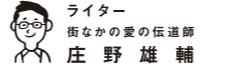
街なかかわらばんの市民ライターになると…
ボランティア活動（取材費あり）としての市民ライターを通して、取材をきっかけに様々な人の出会いや、街なかの最新情報が得できるかもしれません。参加したいときにだけ気軽に参加できるのが特徴です。
●問合せ先／街なかかわらばん編集室(まちづくり機構ユマニテさが内) ☎0952-22-7340

かわらばん
市民ライター募集中!!

街なかかわらばんの市民ライターになると…
ボランティア活動（取材費あり）としての市民ライターを通して、取材をきっかけに様々な人の出会いや、街なかの最新情報が得できるかもしれません。参加したいときにだけ気軽に参加できるのが特徴です。
●問合せ先／街なかかわらばん編集室(まちづくり機構ユマニテさが内) ☎0952-22-7340

09 人生初の坐禅体験を松川屋で

松川屋・坐禅会



ライター
街なかの愛の伝道師
庄野 雄輔

の理想のことでの、そのためのストレッチのようでした。

そして、その後はいよいよ坐禅に突入。10分間のしーんとした時間が続きました。頭の中で考えないようにと意識している間に、ご職曰く「それもまた考えないような意思が入っているから良くなくて、自然に身をさせてください」とのこと。うーん、初めてではなかなか難しい…。でも何となくですが、心が安らかな気持ちになったような気がしました。「座禅は静的な運動であり、動的な運動後の充実感とは違い、成し遂げた感覚がないような状態が、心が安らかになっている状態なのです」とご坐職。

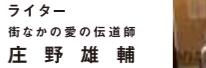
仏教においては整えられた自己、つまり自分で自分を助けていくというのが基本姿勢で、体と心を整えることが大事とされているそうです。まだ若輩者の私では到達できない境地ではありますが、坐禅を通じて「何もない時間」に触ることは、日々の生活をより充実させるために大事なことなのだと実感できました。

[INFORMATION]
松川屋・坐禅会(松川屋を核とした新馬場通りの活性化プロジェクト) ●日時／毎月第4土曜 13:30~15:00 ●会場／松川屋(佐賀市松原3丁目2-22)2階 大広間 ●参加費／800円 ●問い合わせ先／☎ 0952-97-9699(えびすエフエム) ●フェイスブック／<https://www.facebook.com/saga896> ※毎月第2土曜13:00~は「写経会」を実施。

余計な筋肉を使わず、バランスのみで座るのが坐禅

08 お風呂とサウナで体を整える

温浴施設 あいらぶゆ



ライター
街なかの愛の伝道師
庄野 雄輔

からだを整えるには、お風呂やサウナもあり! 「思いっきり大の字になって入浴したい。温泉に行くまでもないけど、たくさん人がいるスーパー銭湯は苦手」という人におすすめなのが、現代版銭湯とも言える温浴施設「あいらぶゆ」です。ここは水ヶ江にある高齢者向け複合施設「そいかなね」の一階にあり、2020年6月から営業されています。コンセプトは「まちの社交場」。老若男女、地域の皆さんとの憩いの場になってほしいという思いの下、営業されています。

浴槽は男湯女湯ともにお湯の温度を分けて二つずつ。各々にサウナと水風呂も完備されています。広すぎず狭すぎず、落ち着いた空間でゆっくり入浴できるのが人気のポイントです。また、最近はサウナによる健康法も注目されています。「サウナの高温状態により、深部体温が緩やかに上昇し、副交感神経が活性化。副交感神経は体を休めるときに働く自立神経なので、活性化することで、結果的にリラックス効果が高まります」と施設責任者の一色さん。こじんまりした空間で風呂とサウナを一度に味わえるのは嬉しいです。

実際、常連になるお客様は多いらしく、開店と同時に入りに来る人、ウォーキングやランニングを終えて立ち寄る人、仕事帰りに寄る人など



一つがぬるめ、もう一つが熱いお湯

サウナで体を整えよう



ベンチでおしゃべりを

男湯・女湯の各入り口

お風呂上りにぐびぐび!

ベンチでおしゃべりを