

# キラッと さん



ストレッチで心身共にリフレッシュ

菅原恵子さん(東台4区)

軽快な音楽が流れる室内。テンポよい、その音楽に乗って、菅原さんを先頭に、受講生が躍動しています。菅原さんは、ストレッチを中心としたリズムシェイプアップ教室の講師です。

「ストレッチ」とは、筋や腱、関節を引つ張って伸ばすことを言います。それによって血行が良くなり、疲れがとれ、心も体もリラックスします。そのリラックした心と体で、リズムに合わせてシェイプアップ、それが菅原さんの教室です。

「いやし」がキーワードとなるほど、ストレスが多い現代社会。特に子育て中の女性には、この教室は最適なのもかもしれません。女性センター、サンクレア大館、釈迦内体育館、城西体育館を会場に、

月曜日から金曜日まで全部で7クラス。教室はほぼ満員状態で、受講生の総数は80人を超えます。

受講生との出会いはとても楽しく、その出会いで、何かエネルギーをもらっているような感じを受けるとか。受講生の、きらりと光る汗を見た時に「教室をやっているよかったです、心の底から思う」そうです。

幼少時から竹沢バレエ学園で学んだ菅原さんは、「竹沢先生との出会いがとても貴重なものだった」と振り返ります。

そして、「自分は竹沢先生のように、他人の人生を変えてしまうような影響力はないけれど、生徒さんの生活の中に、少しでもいい変化をもたらしたい」と笑顔で語ってくれました。

## 私の本棚

## 中央図書館だより

中央図書館 ☎42-2525

開館時間・9時30分～17時15分

5月の休館日・3日(土)、4日(日)、5日(月)、11日(日)、22日(木)

5月のテーマ図書・『子どもに読んであげたい絵本』  
大館親子読書会・2日(毎月第1金曜日)10時30分

### 司書のおすすめ

『抗生物質で子どもの病気が治せない』  
寺澤雅彦・リヨン社



薬が効かない子が増えている！  
恐ろしい病気が流行し、耐性菌が大変な勢いで増えています。しかし、抗生物質で治るはずの病気が治らない…。子どもを守るのはあなた自身です。

	図書名	著者
新 着	図説・幕末志士199	学研 編
	ウォール街の大罪	アーサー・レビット
	アホでマヌケなアメリカ白人	マイケル・ムーア
	グラウンドゼロ	トーマス・フリードマン
	採用の超プロが教えるできる人できない人	安田佳生
	ニッポンは面白いか	選書メチエ編集部 編
	あいまいさの精神病理	清家洋二
	ある日、化学物質過敏症	山内稚恵
	杜氏千年の知恵	高浜春男
	ガウディの奇跡	北川圭子
一 般 書	土木現場用語おもしろ事典	土木用語研究会 編
	自然の暮らしがわかる本	新田穂高 他
	山が家族を育ててくれた	中島誠之助
	嫌われ松子の一生	山田宗樹
	千里眼のマジシャン	松岡圭祐
	ブレイブ・ストーリー 上・下	宮部みゆき
	しょっぱいドライブ	大道珠貴
	第三の時効	横山秀夫
	天涯の船 上・下	玉岡かおる
	忘れ雪	新堂冬樹
新 着 児 童 書	ミヤマカラスアゲハ	熊本県早幼文学賞実行委員会 編
	戦隊ヒーローコレクション2	ポプラ社 編
	宇宙なぞなぞ大ぼうけん	岡田日出子
	忍たま乱太郎みずせめだいさくせんの段	尼子騷兵衛
	冥界伝説・たかむらの井戸	たつみや章
ダレン・シャン7 黄昏のハンター	ダレン・シャン	
よくばりすぎたねこ 新装版	さとうわかこ	