

「ポル・ド・ブラ&ズンバ」グループさんにお話を伺いました。

◆いつ頃から始められましたか？

平成24年頃に上石見の「白百合会」が始められ、同年に有志の会に移行し現在に至っています。

◆活動人数と活動場所を教えてください。

現在、会員は10名程です。会員制で4カ月毎の区切りで加入は随時可能です。石見地域振興センターで月1回19時30分から21時迄行っています。

◆「ポル・ド・ブラ」「ズンバ」とは、どのような体操ですか？

「ポル・ド・ブラ」は「腕をほこぶ」という意味で、ゆつくりと手を動かすことにより肩甲骨まわりが動き、とても気持ちが良いです。又、バランスを取る動きも多いので、体幹も鍛えられます。

「ズンバ」は、ダンスエクスサイズでラテン系の速い音楽に合わせての全身運動です。ステップ、スクワット等もあり気持ちの良い汗がかけます。

◆楽しいと感じられるところを教えてください。

体操した後は、体が軽く肩こり解消につながり元気になる実感があります。

◆この活動の続いている秘訣は何でしょうか？

月1回という無理のない回数と、上手く出来ることでは無く、それぞれが体を動かせられるところまでで良いことだとも思います。

◆今後の目標について

この体操効果により、年令を重ねても少しでも長く体を動かし続けられるように、参加を続けたいと思います。

\*月1回、軽快な音楽にのりどり疲れしている心と体を軽くされています。和田先生の軽快なステップワークも素晴らしいです。

この活動は、「石見まち協」の事業ですが、どなたでも参加可能です。どうぞ一度、会場に足を運んでみませんか。

お問い合わせは、石見地域振興センター（電話833-0711）へ お願いします。



外国語指導助手  
クラークの

Happy Column

先日、車で日南町に戻る際に、山に咲いていたフジの花に気づきました。

「もうそんな時期だなー」と思いました。日本では外でどんな花が咲いているかを見るだけで時期が簡単にわかることが好きです。日本に住んでいる間、綺麗なお花をたくさん見ることができました。今月のEnglish Pointでは、そのお花の英語の名前を紹介したいと思います。

The other day, as I was driving back to Nichinan, I noticed beautiful wild wisteria blooming on the trees on the sides of the mountains. “Hmm, it must be that time of year already,” I thought to myself. I like how in Japan, you can easily tell what time of year it is just by what kinds of flowers are blooming outside. In the time that I’ve lived in Japan, I’ve been able to see a lot of beautiful flowers, and in this month’s English Point, I’d like to introduce the English names of some of these flowers.

英語のポイント：



ツバキ  
Camellia



ウメ  
Plum blossoms



サクラ  
Cherry blossoms



ハイビスカス  
Hibiscus



ツツジ  
Azaleas



フジ  
Wisteria



ヒガンバナ  
Red spider lilies



キンモクセイ  
Sweet olive

