

# いながわ特派員報告



鎌屋 郁子



本田 さとみ



心も体も

## プールで楽しく健康づくり

昨年8月1日にオープンした「B&G財団猪名川海洋センター」をご存知ですか。すでに利用されている人もおられると思いますが、この施設は子どもから大人まですべての世代の人達が、1年中気軽に健康づくりをすることができる屋内温水プールです。

プールというと、泳ぐのは苦手だからと敬遠される人がいますが、この施設ではまったく泳げない人でも充分健康づくりをすることが出来ます。

オープン以来、徐々に利用者が増えていっているという海洋センターを訪ねました。



リフレッシュ

### 海洋センターってどんなところ?

B&G財団猪名川海洋センターは猪名川町とブルーシール・アンド・グリーンランド財団(B&G財団)が共同で



### B&G財団猪名川海洋センター副所長 勝田宣孝さんの話



最近ではプールは泳ぐ場所から総合的に運動する場所へと変わってきています。現在は50歳以上の人の利用が多いのですが、若いうちから運動する習慣を身につけていると、より病気や老化の予防につながります。

泳げなかった人が泳げるようになったり、自分の目標に達し「できた!」と喜んでくださる時が、私達にとっても感動を共有させていただく一番うれしい瞬間です。猪名川町にはこんなに立派な施設があるのですから、是非利用してもらいたいです。一人でも多くの人にプールでお会いできるのを楽しみにしています。

私達も実際プールに入りました。最新の設備を使用しているプールの水は感動するくらいきれいで、気持ちよく泳ぐことができました。ウォーキングコースでは常連の人達と一緒に歩いてみました。他のコースと違い床が滑りにくく、とても歩きやすくなっていました。ジャグジーに入っ

### 素敵な笑顔がいっぱい

建設しました。昨年7月23日のプレオープンから3月末までに延べ48500人、現在は1日約200人の人達が利用しています。この施設には25mプール(7コース中1コースは水中ウォーキング専用)、幼児用プール、ジャグジー、採暖室、多目的室、リラクゼーション機器などがあります。プールサイドは広く、十分な自然採光をとり入れたプールです。

一般遊泳の他に水泳教室もあり現在約500人の生徒が、がんばっています(5月1日号の広報で新たに募集します)。

まだ動き出したばかりの海洋センターですが、住民の声を取り入れ、利用者の立場に立った施設になっていって欲しいと思います。ここにいられている皆さんの素敵な笑顔

## 利用者の声



島川カナさん(伏見台)

ここ来ると、3時間は利用しています。もう少しトレーニングマシンを増やして欲しいです。

親子教室に参加してから、子どもがお風呂を怖がらなくなりました。親も子ども楽しんでます。



森岡美也子さんと元輝くん(若葉)

川西市から3人で水泳教室に来ています。プールは楽しいです!!



梁田怜さん(左) 高橋ヒカルさん(中央) 藤田南美さん(右)

### 水は健康の素

生命を生み出した「水」は人間にとって極めて有用なパワーを持っています。まず第一に、水の中は気持ちがいいということ。水の中に体をゆだねるだけで大きなリラククス効果を得られます。これは皆さんも経験されたことがあるでしょう。次に水の中では浮力が働くため、無重力に近い状態です。

また動き出したばかりの海洋センターですが、住民の声を取り入れ、利用者の立場に立った施設になっていって欲しいと思います。ここにいられている皆さんの素敵な笑顔

### 編集後記



オープンしたことを知ってはいったものの、初めてセンターを利用させていただき、清潔で開放感あふれる施設にびっくりしました。副所長の勝田さんが、海洋センターという名前なので水族館と間違える人がいるかも...と笑っておられました。私達自身が魚になれる場所でした。皆さん

もプールでリラックスすることから始めてみませんか。

好奇心旺盛な私、本日が今回からいながわ特派員として活動することになりました。人々の活躍、温かいふれあい、ユーモアを交えて分かりやすくお伝えできるようがんばります。どうぞよろしくお願います。(本田さとみ)

今年はどうな出会いがあるか楽しみです。心新たにがんばります(鎌屋郁子)

【いながわ特派員】