

## 駐妻のヒューストン日記

### 第195回 澁谷 真貴子 さん

2017年7月に東京からヒューストンへ参りました。ハリケーンハービーのちょうど1ヶ月前です。気付けばもう丸3年が経ち、「駐在何年目ですか?」の質問に「4年目です」と答えるたび自分でも驚きます。

ヒューストンに住んでみて驚いたことのひとつが、老若男女、誰でもどこでもスポーツが身近にあることです。アパートにはワークアウトスペースが付いていることがほとんどで、公園では大人も子供もテニスやフットボールを楽しんでいます。街を歩いてみればフィットネスウエアで過ごしている人をよく目にします。東京に住んでいる頃は、そのような格好をしている人は街ランナーくらいでしたので、カルチャーショックでした。そして何より驚いたことが、性別問わずマッチョな人の多いこと!特に女性のノースリーブから覗く、たくましい腕の筋肉に目を奪われました。

車社会のヒューストンでは、普段の生活では1日2000歩程度しか歩かないので、意識的に身体を動かさないとすぐに運動不足になってしまいます。もともと運動が趣味なので、アパート内のジムで筋トレをしたり、トレッドミルで走る事をしばらく続けていましたが、ひとりで黙々とやるのにも飽きてきた頃、アパートから車で1分の距離にlifetime fitnessというフィットネスジムがあることを教えてもらいました。見学に行ってみて一番驚いたのは、ジム内に託児所があること!!生後3ヶ月のベビーから託児可能と聞き、当時娘が1歳だったので即入会を決めました。託児所では、大きなプレイジムで体を動かすのはもちろん、月齢にあったおもちゃで遊んだり、工作をさせてくれたり、大きなスク

リーンで映画を見せてくれたりと子供には天国のようなところですよ。

私がここで一番ハマったのがZUMBAというラテン系ダンスフィットネスです。ZUMBAとの出会いは東京にいた頃でしたが、その頃は妊娠・出産を2度繰り返したのでコンスタントに通うことができず、そして面白さもいまいち見出せずにいました。しかし、ヒューストンで見たZUMBAは日本で見たそれとは何かが違う!それもそのはず、ヒューストンはアメリカの中でも中南米出身者の多いテキサス州の都市なので、皆さんリズム感がものすごく良い!!ダンス未経験者の私は、見よう見まねで一生懸命食らいついていきました。「好きこそ物の上手なれ」とはよく言ったもので、多い時で週に5回もZUMBAのクラスに出ていると、初めは全くだったのがだんだん踊れるようになってくるのです。毎回いるものだから先生も顔を覚えてくれて、後ろのほうで遠慮がちに踊っていたら、「あなたシャイね!もっと前で踊りなさいよ!」と声をかけてくれ、しばらくすると今度は「ステージの上で踊ってみてよ!」と言われ、またしばらくすると「インストラクターの資格、まだ取ってないの!?早く取るべきよ!」と、いつの間にかインストラクターの資格を取得するまでに至りました。初めは友達がひとりもいませんでしたが、踊れるようになると次第に声をかけてもらえるようになり、友達の輪が広がりました。国籍も実に様々で、アメリカ、コロンビア、メキシコ、ニカラグア、ベネズエラ、ブラジル、中国、韓国、台湾、イランなどの人々がおり、年齢もかなり幅広く、下は18歳から、最高齢は85歳!!その女性は台湾人で見ただけでも60代なので、実年齢を聞いたときは本当に驚きました。若さの秘訣はZUMBAということにしましょう。

このような状況下ですが、それでもマスクを付けながらめげずにZUMBAを続けています。早くコロナを気にすることなく誰もが運動を楽しめるようになってほしいと思います。



## ピーカンキッズ ～あそぼーかい～

### おすすめの絵本と手遊びのご紹介

コロナウイルス感染拡大防止のため、しばらくの間あそぼーかいはお休みとなっています。楽しみにしてくれている子供たちに会えずとても残念です。早くかわいい子供たちの笑顔に会いたいです。

さて、今回は三水会センターの図書館が10月から再開していますので、図書館でも借りられるおすすめの絵本の紹介と、小さなお子様向けの簡単な手遊びの紹介をさせていただきます。

(文責: 古山幸子)



#### 「まるくて いいよ」

小西英子 作 (福音館書店)

まるくておいしいものがたくさん出てくる絵本です。「これ なあに」とクイズのようになっているので、子供と「なになかな?」とお話ししながら読める絵本です。カラフルな色使いで、小さな子供も喜んでくれます。うちの息子もお気に入り、大きな声で答えてくれます。



#### 「てんとうむしのてんてんちゃん」

高家博成・仲川道子 作 (童心社)

可愛いてんとう虫のてんてんちゃんが、いろいろな柄のお友達のとてんとう虫と遊んだり、危ない目にあっててもてんとう虫の特徴を生かして助かったり、子供たちの大好きなてんとう虫の生態がお話の中でわかる、面白い絵本です。

「てんとうむしのてんてんちゃん」のほかにも、図書館には同じシリーズで「かぶとむしのぶんちゃん」や「くわがたのがたくん」がそろっています。虫好きな息子だけでなく、娘も大好きなシリーズです。

### 手遊び

わらべうたの「ちょち ちょち あわわ」を紹介します。私は実はこの歌を知らなかったのですが、娘が日本の保育園に通っていた時に覚えて帰ってきました。まだ上手にしゃべれないのに、一生懸命歌って手遊びしていてとてもかわいらしかったのを覚えています。まだ手遊びが難しい小さな赤ちゃんはお膝にのせて手を取ってあげて、ふれあい遊びとして楽しんでくださいね。



#### ①ちょち ちょち

てを 4かい たたく



#### ②あわわ

くちを 3かい たたく



#### ③かいぐり かいぐり

りょうてを ゲーに  
して むねのまえ  
でまわす



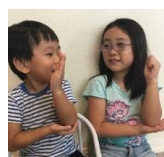
#### ④とつとのめ

みぎての ひとさし  
ゆびで ひだりの  
てのひらをつつく



#### ⑤おつむ てんてん

りょうてで あたま  
を ぼんぼんと た  
たく



#### ⑥ひじ ぼんぼん

みぎてで ひだり  
の ひじを 3かい  
たたく

### ピーカンキッズ今後の開催予定

あそぼーかい、読み聞かせの会の開催は12月以降になります。HPにてご確認ください。

※スタッフは随時募集中です。

あそぼーかい  
mama.asobokai@gmail.com

読み聞かせの会  
houstonyomikikase@gmail.com

オンライン読み聞かせの会にむ  
けて準備中