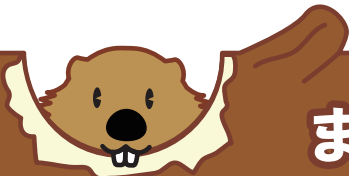


発見!!



まちの EAGER BEAVER

市ゆかりのイーガービーバー（熱心ながんばりやさん）を紹介します。



ボディビル選手権大会で全国3位！

斉藤 忠男さん (86)

全国から各年代の競技者が日本一を競う「第38回日本マスターズボディビル選手権大会」の85歳以上級に出場し、2年連続で全国3位に輝きました。

ボディビルは筋肉の美しさや各部位の筋肉量、全体のバランス、ポージングなどを競う競技。斉藤さんは競技生活50年を誇り、同大会の60歳以上級、75歳以上級で優勝経験がある実力者です。早朝からの筋力トレーニングに加え、食生活の管理も徹底。「目標を持つこと、楽しみながら工夫して続けること」を大切に、トレーニング理論や機能解剖学などの豊富な知識を生かしながら、日々の鍛錬に励んでいます。

今年は大会までの準備期間が限られていた中、有酸素運動で心肺機能の向上を図るとともに、特に脚のトレーニングに力を入れました。魚や鶏の胸肉を食べるなど、大豆中心だった食事を思い切って変更。確かな自信を胸に、大会に挑みました。

「気持ちは60代。鍛え方を工夫しながら続けていけば、まだ体を変えることができる」と語る斉藤さん。「一日一日をしっかりと生きる」ことを大切に、次なる目標である80代での日本一を目指し、挑戦を続けています。



ボディビルのポージングを決める斉藤さん



日本マスターズボディビル選手権大会での斉藤さん(右)



市国際交流協会事務局の土井美智子さん（左）、
シ・シ・ミインさん



イベントを通して言葉の壁を超えて交流を深める

外国人と日本人をつなぐ拠点

市国際交流協会

外国人と日本人が互いの文化を尊重できる、多文化共生のまちづくりに向けた活動を行っています。

2019年、新居浜に住む外国の人たちが困った時に相談できる場所をつくろうと発足。生活支援や日本語の学習支援、日本人と外国人の交流の場づくりなどに取り組んでいます。

生活相談は、同じ立場で悩みを分かち合える外国人スタッフが対応することも。5月から協会で働くミャンマー出身のシ・シ・ミインさんは、自身が文化の違いに戸惑い、一人で抱え込んでしまった経験から、相談者に寄り添った対応を心掛けています。

日本人ボランティアとともに災害時の避難方法を学べるワークショップなど、国籍を超えて楽しめるイベントも開催。中でも高校生が発案した「国際スポーツフェスティバル」は、外国人と日本人が一緒に楽しめると好評です。

活動8年目を迎え、「お互いの顔が見える関係を心掛けてきた。外国人とのつながりや信頼関係ができたと思う」と事務局長の土井美智子さん。今ではイベントの講師として、地域の外国人が協力してくれるようになりました。多文化共生の拠点として、外国人とともに活動の輪を広げています。