

2014年9月20日発行

発行

社会福祉法人宮城県社会福祉協議会
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3
TEL.022-223-1171 FAX.022-223-1151
ホームページ <http://www.miyagi-sfk.net/>
(※トップページの「広報」で紙面を閲覧できます)

企画編集

協力

河北新報社
宮城河北会

INDEX

3-4	ねんりんピック「選手にインタビュー」
5	膝痛さようなら体操
6	イベント&トピックス／お好みシネマ缶
7	ピックアップ
9	宮城いきいき便り
10	鍛山矩幸さん講演会
11	いきいきSUNクラブnews
12	いきいきサロン
13	短歌／俳句／川柳／いきいきトライ
14	Q&A



講演前に楽屋でインタビューに応じてくれた鍛山さんは「現役時代、仙台には仙台七夕まつりの時期によく来ていました」と振り返る

鍛山矩幸（しころやまつねゆき） 51歳

1963年2月2日生まれ。79年に井筒部屋入門。小柄ながら闘志あふれる取組と端正なマスクで大人気に。得意技は突っ張り。最高位は関脇。引退後は年寄鍛山を襲名し、井筒部屋の部屋付き親方を経て2004年1月、鍛山部屋を創立。

profile

今の食生活は？
今の食事は現役時代の10分の1ぐらいです。夕食だけの日が多く、総カロリーは一般人より少ないと思います。現役時代は体をつくるのが仕事で、昼食や夕食に加えて夜食も…というように

ご飯が好き

昨日久しぶりに散歩をしたら、気持ちよかったです。もちろん、夜に。長年運動をしてきたので、体を動かすのはやっぱりいい。現役時代は調子が良ければ1日4、5時間ぐらい歩いていましたが、今は1時間から1時間半ぐらいですね。

相撲は勝ち負けがはっきりした単純なスポーツ。簡単に土俵を割る力士ではなく、最後の最後まで力を尽くして土俵を割る力士を応援してほしい。強い、弱いは抜きにして、諦めない姿勢で臨んでいる力士を探し出して応援してほしいです。

相撲観戦が初めての読者に、楽しさや見どころを教えてください。

一番好きなのは、やっぱりご飯です。ご飯があるから、おかずが引き立つ。ご飯におかずを載せて、一緒にかつこむのが好き。和食に限らず、ビーフシチュー、ステーキ…なんでも好きです。

無理して食べ過ぎました。ですから、今は好きにさせてくれという気持ちが大きい（笑）。



「2014いきいきシニア夏まつり」での講演の様子

後進の育成に忙しい毎日だと思いますが、今の生きがいや楽しみは？
若い衆（弟子）が楽しく稽古をしてくれるのが一番。いい内容の稽古だと、若い衆はその充実感からか、稽古後は皆でわいわい騒いだり、じゃれ合ったりしています。風呂もご飯の時間にもここに笑っている。そういう

姿を見ていると、こちらもうれしく、幸せです。うちの相撲部屋の雰囲気はとても明るいですよ。
「諦めない」を伝えたい指導で大切にしていること、心掛けていることは？
稽古では「諦めないことが大切」と伝えていますが、相撲はけがが付きも

鍛山（しころやま）部屋の親方である鍛山矩幸さんが7月3日に来仙し、「2014いきいきシニア夏まつり」（主催／宮城県社会福祉協議会いきいきSUNクラブ）で講演。現役時代は「寺尾」のしこ名で活躍し、強烈な突っ張りで恐れられていた鍛山さんの素顔とは。講演前に楽屋を訪ね、今の生活や楽しみなどを伺った。
（10面に関連記事）

の競技なので、けがをしない体づくりも指導しています。今の若い衆は言葉で説明しても、なかなか「悔しい」という気持ちを抱いてくれません。ですから稽古では、あえて強い人間と取り組ませています。そして「こいつを超えてやろう」という悔しい気持ちが芽生えてくれたら。

相撲以外に好きなスポーツは？
現役時代から散歩は続いています。当時、散歩は基本的にストレス発散のためでした。朝に稽古をし、昼ご飯を食べたらレーニングをして、夜ご飯を食べる生活をしてい

2014
いきいき
シニア
夏まつり

鍛山部屋親方。インタビュー
鍛山矩幸さん

弟子の笑顔に幸せを感じる日々
現役時代から散歩でリフレッシュ