

# 互助会だより

No. 16

2020年9月20日

公益社団法人

上田地域シルバー人材センター 会員互助会



秋風が心地よい季節に  
心身ともに元気で



## 互助会から会員の皆様へ

互助会では、会員相互の「親睦融和」「教養向上」「健康維持」を目的に活動しています。しかし、今年は新型コロナウイルスの影響で例年通りの活動（健康ウォーキング、親睦旅行等）を実施することは出来ません。そんな中、会員の皆様への情報提供を担うこの「互助会だより」は、ページ数を倍増し皆様の心と身体の花健康作りのお役に立てることを願ってお届けします。

## マレットゴルフ大会の報告

マレットゴルフ大会は、コロナ感染対策をしっかりと行ったうえで、上田・青木地区と丸子・武石地区で実施されました。

上田・青木地区 7月11日(土)  
塩田の郷マレットゴルフ場にて 参加者 24名

当日は雨降りでしたが、参加者は、高スコアをたたき出していました。

男性の部	優勝：手塚 寅雄
	準優勝：内山 一雄
	三位：竹鼻 靖之
女性の部	優勝：内山 孝子
	準優勝：滝沢 正子
	三位：宮尾 昭子



丸子・武石地区 7月15日(水)  
天下山マレットゴルフ場にて 参加者 20名

天気に恵まれ楽しくプレーができました。健康作りにもなったと思います。

優勝：中沢 武雄
準優勝：矢野 君江
三位：樋沢喜代二



# ウォーキングのご紹介

今年度は、例年人気のあった互助会のウォーキングが、中止となりました。そこで、ウォーキングについて、改めてご紹介します。是非参考にしてください。

## 1. ご存知ですか！ウォーキングの効果

●ウォーキングの効果には、次の様なものが有り、健康を維持することができるかとされています。

- |               |                   |
|---------------|-------------------|
| (1) 高血圧の改善    | (4) 脂質異常・動脈硬化の改善  |
| (2) 心肺機能・骨の強化 | (5) 肝機能の改善・糖尿病の改善 |
| (3) 肥満の解消     | (6) 腰痛の改善         |



## 2. ご存知ですか！ウォーキングの正しいフォーム

●ウォーキングは、ただ歩くだけでは効果が無く、次の様な正しいフォームで歩くことが大切です。



- |                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| (1) 視線は、まっすぐに、前を見る  | (4) 胸を張って、下腹部は、軽く引込める |
| (2) 背筋を伸ばし、あごを引く    | (5) 着地は、かかとから少し大股で    |
| (3) 腕は、ひじを曲げて、大きく振る |                       |

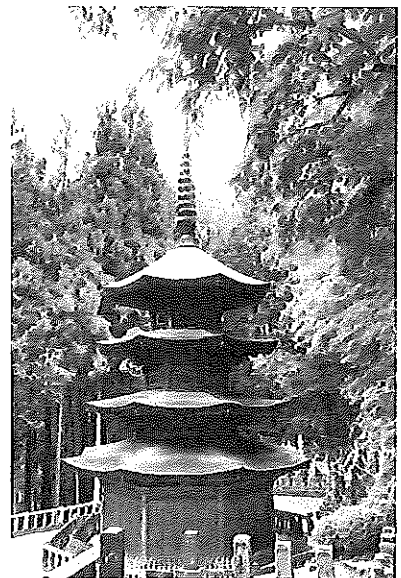
## 3. ご存知ですか！「塩田平ウォーキングコース」



中禅寺薬師堂(重要文化財)

このコースは、全国「遊歩百選」認定コースで、約10km。(長ければ、体力に合わせた距離を歩いて下さい。)

コース内にある安楽寺八角三重塔(国宝)や中禅寺薬師堂(重要文化財)・北向観音堂等は、今年度の日本遺産に認定された、「レイラインがつなぐ『太陽と大地の聖地』～龍と生きるまち信州上田・塩田平」にも含まれています。



安楽寺八角三重塔(国宝)

(コースの主な経由地)

塩田町駅 → 泥宮 → 無言館 → 前山寺 → 龍光院 →  
塩田の館 → 塩野神社 → 中禅寺 → 旧西塩田小学校 →  
満願寺 → 北向観音 → 安楽寺 → 常楽寺 → 別所温泉駅

シリーズ地元旅 ①

～ 435年前にタイムスリップしてみませんか～

# 激戦に耐えた山城 「丸子城」

丸子城は、真田家家臣、丸子氏の居城です。

1585年(天正13年)の「第一次上田合戦」において「丸子表おもての戦い」の舞台になった城で、城主・丸子三左衛門が真田昌幸の軍に属して徳川方の諏訪頼忠、岡部長盛らによる攻撃を退けた武勇を誇る山城です。

現在は、「丸子公園・彩りの森公園」として整備されており、二の郭跡には展望台を兼ねた「物見櫓」が復元されています。さらに、南西に350m登ると堀切とそれに続く堅堀があり、石段の虎口を登ると

本郭跡があります。標高は、685mの山城で、ちょっとした山登りが体験できます。また、「物見櫓」からは北に烏帽子岳、浅間山方面を、「本郭跡」からは、南に蓼科山、美ヶ原方面を望む雄大な景観に出会うことができます。

皆さんも一度「丸子城」に登って、歴史のロマンを感じてみたらいかがでしょうか。車は、「丸子公園駐車場」に駐車し、登り口は南口、北口からの2か所で、小休憩含めて往復約1時間20分程度で楽しむことができます。

◀ 眺望



二の郭跡・物見櫓



シリーズ  
元気に生きよう!! ①

## 大豆たんぱくが筋肉増強!!



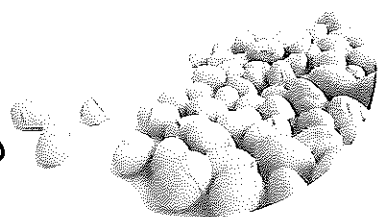
大豆たんぱく質には肉や魚とは違う特殊な構造を有するたんぱく質が含まれていることが、宇宙飛行士の体に起こる急激な筋力低下について研究する過程で発見されました。

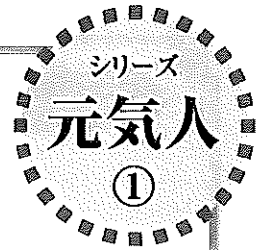
運動不足で筋肉が萎縮している人でも、大豆を食べていると萎縮が抑えられます。

筋力アップに必要な大豆たんぱく質の量は1日8g(約20粒)朝10粒、夜10粒食べるだけで筋肉の維持、増強に役立つのです。

また、肉や魚にも大豆とは違った身体に重要な役割があります。肉、魚、大豆たんぱく質をバランスよく取り入れることが大切です。

筋力を低下させないためには適度に運動することも重要です。





今年3月に予定されていた「いきいきシルバーまつり」が、新型コロナ感染拡大防止のため中止となってしまったことから、互助会だより紙面で作品と作者を紹介します。



**長和地区 小池 隆吉さん**

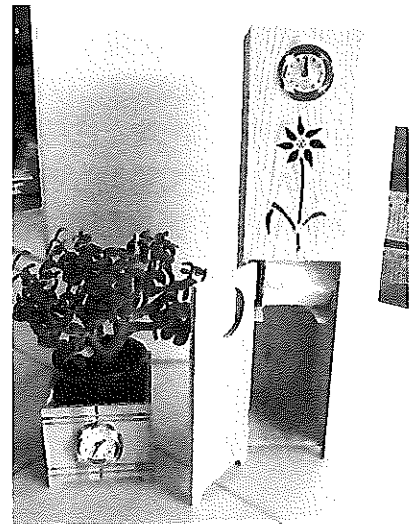
私が木工工作を始めたのは定年退職をしてからです。シルバー人材センターの仲間に勧められ、作品展に発表する機会にも恵まれました。

最初の頃は彫刻(能面)を出展しましたが、今年は「木工(工作)」に挑戦してみました。また、この作品展では他の会員さんの作品を拝見するのも楽しみにしていました。

二年に一度の会員作品展は、新型コロナの影響で今年は中止になってしまい大変残念です。次回の作品展を楽しみに今後も製作に励みたいと思います。

また私は、この作品製作に合わせ、長野県長寿社会開発センターの高齢者作品展にも毎年応募し、入選することを目標に頑張っています。

60歳以上の方ならどなたでも応募できます。詳しい内容は各役所に募集内容がありますので、皆さんシルバー時代を楽しく生きるためにも応募してみませんか。



木工作品

**頭の体操** クロスワードパズル シリーズ①

下の口に入る文字(ひらがな)は、何でしょう?  
(答えは、3ページをご覧ください)

① あ <input type="text"/> い し	② は <input type="text"/> か し	③ た <input type="text"/> く み
④ め <input type="text"/> ま ん	⑤ さ <input type="text"/> か す	⑥ い <input type="text"/> り く

⑦ ま <input type="text"/> ず れ	⑧ ふ <input type="text"/> く ぐ	⑨ ゆ <input type="text"/> ぐ い
------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------

ヒント：①②③はお正月の楽しいゲーム  
④⑤⑥は暖房  
⑦⑧⑨は〇〇〇ひばり

**編集後記**

新互助会だよりは、いかがだったでしょうか。今後も会員の皆様のご協力をいただきながら楽しんでいただける紙面作りを目指していきたくと思います。アイデアやご意見などございましたら編集委員または、各地区役員までどうぞ。  
(編集委員長 小林 綾乃)