

互助会だより

No. 20

2022年2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

春を待ち侘びつつも
今を大切に過ごしましょう

互助会会長 宮原 保

皆様方には平素より互助会への御理解と御協力を頂き、ありがとうございます。令和元年度のボウリング大会を最後に新型コロナ感染拡大防止の為、今月予定していた「いきいきシルバー祭り」を中止する等、活動の制限をせざるを得ない状況となりました。三密を避け安全に実施出来る活動のみを行ってきました。

一日も早く暗いトンネルを抜け、明るく楽しい活動が出来、皆様が御健康で御活躍できる事をお祈りしております。

秋にはコロナの安全感染対策を徹底し、地区ごとに次のような活動が実施されました。

活 動 報 告

丸子・武石地区健康ウォーキング開催



11月11日(木)、好天の中で丸子・武石地区のウォーキングが行われました。

当日は、9名が参加し、10年前に作られた丸子・長瀬地区の史跡探索コースを歩きました。地元長瀬地区を守り続ける長津瀬神社、小諸藩の取立てに苦しむ長瀬地区の農民を、直訴で救った人々を讃える義民碑、準国宝級と言われるお地藏様を祀ってある地藏尊、石に「右 すわ」など行き先が彫られた道しるべなどを見て回りました。参加した皆さんは、葉を見ながら説明を聞き、史跡に見入っていましたが、特に諏訪神社では、樹齢800年のケヤキを見て、驚いた様子でした。当日は、少ない人数でしたが、2時間余りをかけて約4キロの道のりを楽しく歩きました。



活動報告 上田・青木地区健康ウォーキング開催

「ガイド班の案内で巡る別所温泉三寺」 11月16日(火)実施 28名参加

シルバー人材センターガイド班の南雲民世さんと田中利喜夫さんの案内で、2コースに分かれ、北向観音～安楽寺～常楽寺～希望者は別所公園まで巡りました。

馴染みのある場所でも、ガイドさんの説明を聞いてみると、知らないことばかりでした。紅葉を見ながらのウォーキングはとても気持ちが良いもので、ゴールのあとは「松茸弁当」が待っていました。コロナ対策のため、皆で会食はできないので、自宅でいただきました。秋を味わった半日でした。ありがとうございました。



活動報告 東御地区マレットゴルフ大会開催

10月16日(日)東御市海野マレットゴルフ場において2年ぶりとなる大会を開催いたしました。

当日は天候にも恵まれ、20人の会員が日頃の腕前を競いました。久々に会員同士の交流が実施できて良かったと思います。

同会場には過去に樹立したコースレコードが看板に記載されております。ご来場の際には是非ご覧ください。



- 理事長賞 山中 幹夫
- 副理事長賞 堀内 眞一
- 事務局長賞 古田 禮子

シリーズ地元旅 ④ 星くそ館でタイムスリップ



長和町 黒耀石鉾山展示室

87万年前の火山の噴火でできた星糞峠の黒耀石。星のようにキラキラと輝く。旧石器時代から利用され、北海道まで運ばれ、ナイフや槍の穂先に使われた。

2018年「星降る中部高地の縄文世界」として日本遺産に認定された。

2021年7月には「星くそ館」がオープン。同年11月、黒耀石体験ミュージアムへ。

ブランシュたかやまスキー場のすぐ近くにあり、入場料大人300円。受付して登山道を35分登り、標高1500mの星くそ館へ。

「第1号採掘址」の直上に建設。はぎとった本物の地層を展示。長さ20m、高さ5mの地層。20分毎にプロジェクションマッピングで投影し、縄文人の採掘の様子を解説。まさに縄文時代へタイムスリップ。

冬季閉館中なので、春になったら出かけてみてはいかがでしょうか。



星くそ館



シリーズ 元気に生きよう!! ④

ネギ

世界で発見驚異のネギパワー

(血行促進・疲労回復・殺菌作用・免疫力向上)

ネギの白い部分

- ビタミンCや辛み成分の元となる硫化アリルが豊富に含まれています。
- 硫化アリルは強力な殺菌作用があるので風邪の予防に効果があります。
- ビタミンB1の吸収を高めるので疲労回復や体力強化にも役立ちます。
- 血行促進して体を温める効果があるので肩こり、冷え性の予防、血液さらさら効果が期待できます。

ネギの緑色の部分

ネギの緑色の部分にはカルシウム・βカロテンが豊富に含まれています。緑色の部分には「ヌル」があります。「ヌル」を摂取すると免疫が活性化し、活性酸素の発生を抑え癌予防まで期待できます。



身近にあるネギを食卓にとり入れて元気に生きていきましょう!!

シリーズ
元気人
④

東御支所で活動中の
リフォーム班に伺いました。



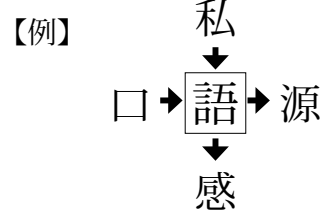
東御地区 **阿部 芳子さん**

皆さん満面の笑みで、ワクワク感が
取材者にも伝わってきました。
作品の一部は東御支所で販売中です。

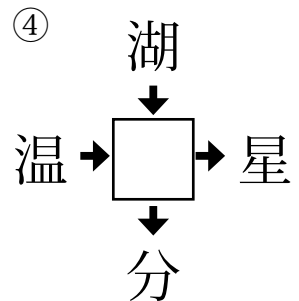
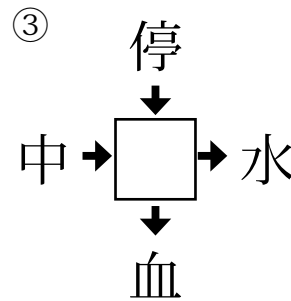
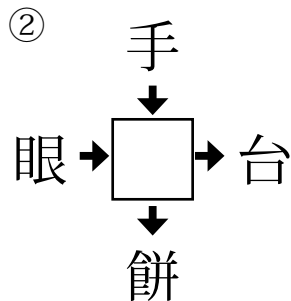
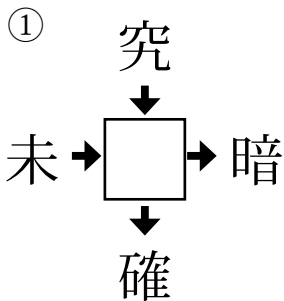
- Q 手芸を始めたきっかけは何ですか？
- A 小さい頃から常に母が手仕事をしていたので、私も自然に手芸を始めました。
- Q 会員作品展に、たくさんの作品を出展する予定でしたね。
- A はい。つるしびなは一晩に一つずつ(ネズミ・花・ハト・赤ちゃん等)を作り、完成して飾った時には「頑張ったね。」と自分で自分を褒めてしまいます。
- Q 東御のリフォーム班について紹介してください。
- A 月に2回、お弁当持参で5人で集まり活動しています。「手芸が大好き！楽しいですよ。」



頭 の **体** 操 熟語パズル
シリーズ②



下の□に入る漢字は、何でしょう？四つの二字熟語ができます。
(答えは、3ページをご覧ください)



編集後記

健康ウォーキングで訪れた常楽寺に「調息」と書かれた額がありました。座禅には「調身、調息、調心」という言葉があり、「身が整うと息が整いそして心が整う」という意味だそうです。そんな時間を持ちたいと感じました。今号も最後まで読んでくださりありがとうございました。(A.K)