

互助会だより

No. 25

2023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

惜しみなく与える人は報われ

他の人を爽やかにする人は自分も爽やかにされる

りょくう

緑雨の中 元気よく森林ウォーキングを楽しむ

6月22日(木)恒例で人気の健康ウォーキングが3年ぶりに実施されました。上田と丸子からバス2台で出発、参加者59人で目的地国営アルプスあずみの公園を目指しました。

小雨のなか中央広場で開催式が行なわれ、宮原会長からあいさつと注意事項があり、三つの班に分かれ出発。

健脚の班は出発早々猿の群れに遭遇。中には子連れの猿も見られラッキー、歩く距離も長いので足早に3キロ余りを完歩しました。

やや健脚班はゆっくり歩き、川底に大きな石がある清流の吊り橋を渡り穂高口方向へ。林を抜けると目の前にピンク・赤・白・黄色の色あざやかな金魚草が満開の丘が。その丘を一周し、しばらく歩くとオレンジのユリが見頃の花壇があり、きれいな花を見ながら2キロ歩きました。

ゆっくり班はあずみの学校(テーマ展示館)を見学、大きなスクリーンの映像やジオラマの解説で「山を数える時なんと数えるか、一座二座と数える」など勉強になりました。

お腹も空いたところで次の目的地、『ほりで一ゆ四季の里』へ。昼食は豪華な料理で満足しました。また、温泉につかり疲れを癒すことができました。最後に大王わさび農場へ、余力のある人はわさび畑の一周に挑戦。映画のロケ地にもなった水車小屋周辺を散策したりお土産を見たりしました。

雨模様の日でしたが楽しいひと時を過ごすことができました。



シリーズ
元気に生きよう!! ⑦

深呼吸で心もからだもすっきり

◆ 自立神経のバランスを整える。

(ストレスの緩和・イライラ防止・抗うつ効果・集中力向上等)

○ 体内の細胞が活性化する。

(血圧の安定・睡眠の質の向上・疲労回復・免疫力の向上・新陳代謝向上・ダイエット効果・老化防止等)

毎日何気なく行っている呼吸ですが、その数1日約23,000回!!

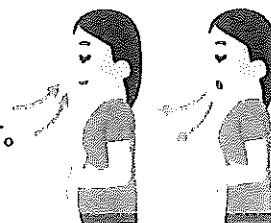
呼吸は身の隅々まで酸素を送り、臓器や細胞の活動を維持する大切な働きがあります。

深呼吸は心と体に嬉しい効果が沢山あります。いつでもどこでもできます。

その効果を是非ご自身の体で体感してみてください。

鼻から3秒吸う

↓
口から6秒吐ききる



活 動 報 告

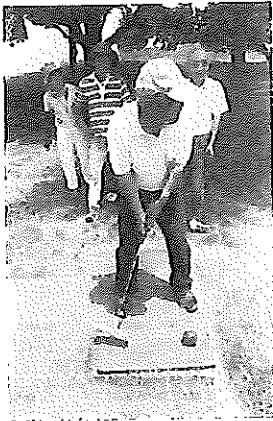
会員親睦マレットゴルフ大会開催

今年度の親睦マレットゴルフ大会は上田・青木地区、丸子・武石地区、真田地区、東御地区の4地区で開催されました。(長和地区は雨のため中止となりました。)

上田・青木地区 7月18日(火)

塩田の郷マレットゴルフ場
参加者 21 名

太陽が照りつける猛暑の中皆元気でプレーできたことは大きな喜びでした。なんとホールインワンが3人も出ました。



男性の部

- 1 位：内山 一雄
- 2 位：竹鼻 靖之
- 3 位：市川 悦男

女性の部

- 1 位：竹内 和子
- 2 位：内山 孝子
- 3 位：宮尾 昭子

東御地区 6月17日(土)

海野マレットゴルフ場
参加者 23 名

風も吹かず暑い中、名プレー・珍プレーが続出して楽しくできました。

- 1 位：山中 幹夫
- 2 位：堀内 真一
- 3 位：井出 静子



真田地区 6月8日(木)

菅平高原聖山マレットゴルフ場
参加者 9 名

まだ暑くなる前に開催されたので、一球一球集中してプレーする事ができました。

- 1 位：滝沢 良郎
- 2 位：山口 武
- 3 位：大房 典英



丸子・武石地区 7月22日(土)

天下山マレットゴルフ場
参加者 13 名

毎日35℃を超える猛暑日が続き、当日も朝方から暑い日になりました。開会式・準備体操を短時間で済ませ、早速プレーボール、汗だくになりながらもプレーに集中。木陰に入ると風もさわやかで素晴らしい眺望の中、皆和気あいあい楽しみました。

- 1 位：中沢 武雄
- 2 位：矢野 君江
- 3 位：田中 善行



シリーズ地元旅 ⑦

「日本の棚田百選」認定 稲倉の棚田

稲倉の棚田は江戸時代に開田されたと言われていたが、^{畦畔}に数ヶ所 6～7世紀頃(聖徳太子の頃)の横穴式古墳が残っており、太古から暮らしが営まれていたと考えられています。



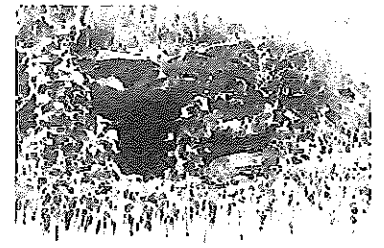
稲倉の棚田

先人が急斜面を切り拓き、等高線に沿って土手を築き水を引く地道な努力で生まれた棚田は大雨の際は一時的に雨水を貯め洪水を防ぐ自然のダムとして下流域を守っています。



1999年の「日本の棚田百選」認定を機に地元有志が集い日々の保全活動が始まりました。その活動は、棚田オーナー制度・学校課外学習体験・農業資産の多面的活用による都市・農村交流と観農業の育成への取り組み、棚田キャンプや音楽コンサート・ポールウォーキング等です。

昨年(2022)農林水産祭「村づくり部門」で天皇杯を受賞しました。山あい広がる昔ながらの棚田と眼下に広がる市街地、彼方には北アルプス連峰、ダイナミックな眺望のコントラストが稲倉の棚田の魅力です。ストレスの多い時代に稲倉の棚田に出かけてリフレッシュしてみませんか。



横穴式古墳

上田菅平ICから車で約10分で行くことができます。

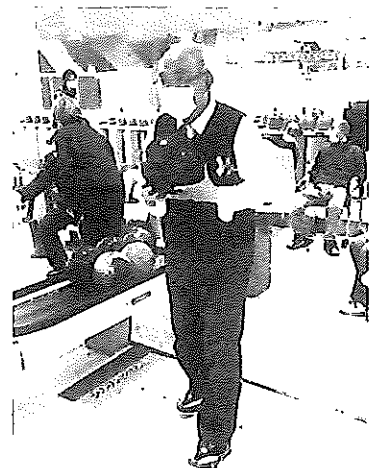
活動報告

第6回 会員親睦ボーリング大会開催

第6回親睦ボーリング大会が令和5年3月9日にプラチナレーンズ上田店にて43名が参加して行われました。



若い頃楽しんだ事を思い出しながら、一投一投ストライクをねらいつつも、ガーターになる等大笑いしながらプレーし、親睦を深めることができました。



男性の部 1 位：栗原 英俊
2 位：長谷屋 保
3 位：高橋 明彦

女性の部 1 位：酒井ひろ子
2 位：相馬 代子
3 位：上野 光枝



不便を便利にする

木村 保夫さん(73歳)



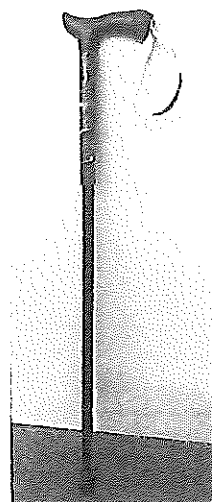
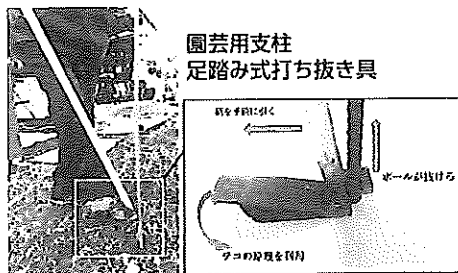
私は気がついてみると日々の生活の中で、いつも不便を便利にすることを考えている様な気がします。

令和5年2月に上田創造館で行われた「発明・アイデア作品展」に『園芸用支柱足踏み式打ち抜き具』を出店し、最優秀賞をいただくことができました。

令和3年には『アシスト魔法の杖』を出品し優秀賞をいただきました。その杖を使った方から「以前使った杖は疲れるけれど、この杖はスイスイ歩いて疲れない」と感想をいただきました。また、頸椎を患い歩行困難になった81歳の方に左右2本の杖を作って歩いていただきました。その方は「普通に楽に歩けるようになった」と涙を流して喜ばれました。

このような感想を聞いたり、楽に歩いている姿を見ると、私も幸福な気持ちでいっぱいになります。

これからも不便を便利にする物や体の不自由な方が楽に生きられる物を考え創作していきたいと思っています。



アシスト魔法の杖

頭の体操

熟語シリーズ ②

問題文の意味にあてはまる熟語を A・B・Cの中から選んでください。
(答えは、3ページをご覧ください)

Q1 くよくよせずに、楽しく暮らす人のことをこう言う。

- A 愛妻家 (あいさいか)
- B 冒険家 (ぼうけんか)
- C 楽道家 (らくてんか)

Q2 物事の大事な点や本質、コツなどがはっきりわかるようになること

- A 近眼 (きんがん)
- B 開眼 (かいげん)
- C 老眼 (ろうがん)

編集後記

会員の皆様には強い陽ざしの中、作業にご苦労しておられると思います。熱中症にならぬよう充分気を付けて、無事故で健康に過ごされる事をお祈り申し上げます。