



健康さくらんぼ21

(機関紙・第24号)

2017年12月18日 広報・啓発委員会

スポーツ部会

さくらんぼTFC団員は、10月1日(日)鶴岡市で開催された県少年少女スポーツ交流大会陸上競技へ出場した。



小学3・4年60mで優勝した原谷成瑒君の雄姿



前回は上回る素晴らしい成績、おめでとう

原谷君のほか同種目で川原大翔君 8 位、男子400m R 3 位、男子100m高橋太輝君 4 位、男子走幅跳 天野翼君 4 位、小学女子60m柊井結羽さん 3 位

さくらんぼTFC団員は、10月8日(日)大けやきリレーマラソン（ハーフ）へ2チームが出場した。



森コーチと三浦君がスタートダッシュ



参加5チームのメンバーで集合写真

10月15日(日)、第43回甌岳登山を、32名の参加をいただき開催した。



山頂広場で紅葉した木々をバックに集合写真



きのこ汁が大好評、きのこは石垣顧問からの提供

～参加者から～

●高い山より身近な山への関心が募ったのは、年齢を重ねたことと体力の衰えと無関係ではないと思う。否、足元に関心し年齢を重ねてきたことへの反省なのかもしれない。故郷の文化を育んだ里山の自然が愛おしくてしょうがない。特に美味しいキノコ汁をいただいた後などは、甌岳にもスタッフの方々にも「ありがとう」の言葉しかない。

(マラソンが辛くなった60代男性・天童市)

●帰宅後、甌岳の頂上を自宅から見て自分たちに拍手です。結婚して32年、夫婦での登山は初めてです。楽しみと登れるかという不安がありました。山はすごいです。当然ながら登り始めると足の痛み、膝の違和感がしだいに増してはきましたが、木々の紅葉、山の匂い、熊?の〇〇、たわいもない会話が癒してくれます。あと少しの所で立ち止まってしまいましたが、無事下山した時の達成感は清々しいものでした。その後のきのこ汁のおいしいことおいしいこと！心も体も暖かくなりました。

小学校以来の甌岳登山、主人は村山に住んで初めての登山となりました。甌岳を見るたび「あのてっぺんまで登ったんだ」と共に筋肉痛を思い出すことでしょう。楽しい時間と出会いに感謝です。有難うございました。少しの欲を言わせて頂くと、若葉マークの私たちにとっては、ペースについていくのがやっとだったのかな。
(小林洋子さん・村山市)

学習部会

8月21日(月)、接遇向上を目的として、講師にあづま女将 東海林るみ氏(女将の会副会長)を招き、27名の参加で会員研修会を行った。



失敗談を交えながら、人への気遣いや思いやりの大切さを伝授



歯科医師星川さんが口腔機能向上の講話やお口の体操を実施

9月30日(土)、東根市と協働で、若木山公園を主会場に、92名の参加で「チャレンジ健康」を開催した。



インストラクター森さんに合わせ、準備運動を実施



5kmの参加者が、東根市消防本部前を歩行中

支援部会

今年度から東根市より委託され、「元気でお達者塾」(一般介護予防・普及啓発事業)が、6月28日(水)、長瀬地域で開校、市内全地域で実施中です。回を重ねるごと、参加者が増え喜ばしいことです。

椅子に座って、片足を上げを実施



初回、運動機能を把握のため、体力測定を実施

理学療法士高橋さんが運動機能向上の講話を実施



その他活動

11月3～5日、まなびあテラスの登録団体成果発表会へ展示、活動報告と団体PRを行う。



※随時、会員を募集しております。

事務局 ☎・FAX43-2831 松田宛ご連絡ください。

～今後の主な活動予定～

- 1月15日(月) 会員懇親会(新年会)
- 2月24日(土) 雪中里山歩き
- 元気でお達者塾 神町(12/20)
東根地域(2/7)で開校
委員長 杉浦俊一郎