



健康さくらんぼ21

(機関紙・第27号)

2019年6月25日 広報・啓発委員会

スポーツ部会

▶ 2月23日(土)に第13回雪中里山歩きを21名の参加で実施しました。



▶ 3月30日(土)、東根小学校グラウンドで、TFCを卒業される団員へ記念メダルの授与が行われました。



←理事長より
修了者に
メダルが授与

さくらんぼTFC団員の皆様、長い間、お疲れ様でした。

(スポーツ部長 松浦俊男)



〈今年度は5月20日現在、28名の入会です〉

▶ 5月19日(日)第46回こしき岳登山に調理班5名を含め48名の参加をいただき開催しました。

(登頂者43名)



↑9時スタートにて
11時30分頃登頂

きのこ園山荘前にて→



▶ 5月11日(土)に登山に向けて、4名で登山道の整備を行いました。



倒れた標柱
をなおして→



～参加者から～

●天候に恵まれ、気持ちの良い登山ができました。ゆっくり先導していただいたので、息が上がることもなく、山桜やつつじを見ながら、まだ雪の残る山々を遠くに眺め、爽やかな風を感じる楽しい登山でした。

「身体は疲れたが、心が疲れた人はいないでしょう。」という奥山理事長さんの言葉がスーッと胸にしみました。山菜汁もたいへん美味しかったです。また、参加します。お世話様でした。

(河北町谷地／角川順子さん)

●甕岳登山は、前回の秋以来、2回目の参加です。前回は初めての登山で続けて登ることができず、班の人にたいへんお世話になりました。階段上りが良いと聞き、トレーニングして参加しました。何とか皆さんと一緒に登ることができました。これも初心者でも安全に登れるよう整備された登山道や素晴らしい眺望、先輩方の楽しいお話のお蔭と感謝いたします。下山ではせせらぎの音や美しい草花を楽しむゆとりも生まれ、きのご園でいただいた山の恵みや山菜汁はとても美味しかったです。心身の健康のため、これからも参加したいと考えています。たいへんお世話になり、ありがとうございました。(東根市中央／横尾久子さん)

●「一ノ坂」から「苦楽の坂」、急な坂の登り降り…息が切れて汗が滴り、足が止まる。爽やかな五月の風と緑・白のコントラストの山々が頂上に向かわせてくれました。三角点までの往復の頑張りにハムストリングがつり、下りも大変になりましたが、ご褒美の山菜汁は最高でした。

(ペンネーム：名取のトトロ／宮城県)



●第15回通常総会を5月11日(土)に「まなびあテラス」にて、14名参加(他7名委任状)のもと開催しました。

●健康ウォーク5月26日(日)実施

タントクルセンターを5名でスタートし、東根小付近道路を通過し、東の杜にかけて約4kmのウォーキングを行いました。

6月の「健康ウォーク」は、23日(日)6時00分タントクルセンター集合予定です。

支援部会

▶「高齢者体力測定」を、2月8日(金)に長瀬公民館にて、20名の参加で実施しました。理学療法士の高橋穂さんに運動機能向上の話と準備運動をしていただきました。



測定前にしっかり椅子を使っでのストレッチ体操



～今後の主な予定～

○7月のミーティング

7月16日(火)17:15～タントクルセンターにマ

○元気でお達者塾

東根地域：職業訓練センター

7/24、31、8/7、21、28、9/4

大富地域：大富公民館

9/11、18、25、10/9、9、16

○第47回秋のこしき岳登山

10月20日(日)に予定

○設立15周年の記念祝賀会

11月17日(日)17:00に予定