



健康さくらんぼ21

(機関紙・第29号)

2020年6月25日 広報・啓発委員会

スポーツ部会

■ 2月22日(土)、「第14回雪中里山歩き」を32名の参加により開催しました。



～参加者より～

●雪山の自然を楽しみながら、運動不足解消に少しでも役立つことを期待し、「雪中里山歩き」に参加させていただきました。雪山からの眺望を楽しむとともに、おいしいキノコ汁をご馳走になり、有意義な一日を過ごすことができましたことに感謝いたします。次回は、春の「こしき岳登山」に参加したいと思います。また、よろしくお願いします。

〈東根市中央 赤間三男 氏〉

■ 5月24日(日)の登山会に向け、5月16日(土)に、6名で登山道の整備を行いました。天候良く、ロープの張りを確認したり、階段のみぞを掘ったりと登り(下り)やすいようにしました。



石垣顧問より
「ウワミズザクラ」
の効用を聞く



■ 5月24日(日)、「第48回甑岳登山」を28名(スタッフ含む)の参加により開催しました。

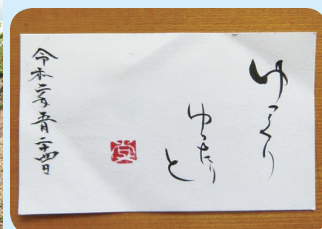
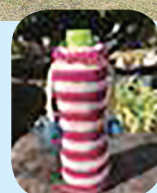


↑ 朝の開会式後、ストレッチ体操を行う



↑ 超快晴! 皆さんいい笑顔です。

石垣顧問の奥さん・愛子さんより全員に手編みのペットボトルカバー、奥山理事長より手作り名刺を一人ひとりいただきました





← 甕岳頂上より
村山盆地

～参加者から～

● 御年71才の母と2人で参加させていただきました。今回で2回目になります。登山経験がほぼない2人ですが、スタッフの方々やチームリーダーとの会話で楽しく登ることができました。

とは言うものの、山頂で28℃近くになる暑さだった為、汗だくでとても体力の消耗する登山となりました。ですが行程途中や山頂から見える絶景、そして、登山後にいただいた山菜汁の美味しさと言ったらもう最高でした。次回もまた是非参加させていただこうと思っています。ありがとうございました。

〈東根市長瀬 森谷恵美子さん〉

● 里山歩きを始めてから、春・秋と参加しております。今年は、コロナ禍であきらめていましたが、関係者方々の甕岳への熱い思いからの催行に感謝します。好天に恵まれ、鳥海・月山遠くは西吾妻と山形の名山、村山盆地が一望、これまでの自粛からの解放感に浸りながら、爽やかな新緑の中、暫くぶりで良い汗をかき、参加者も少ないこともあり、これまで以上に和気あいあいとした雰囲気の中での楽しい山登りとなりました。

また一寸したアクシデントも参加者の協力のもと大事に至らず、全員無事下山、みんなで拍手、大笑い的一幕も。下山後の山菜汁にみんなで一杯、美味を満喫。ボトルカバーのプレゼント、スタッフの皆さんに感謝。秋の再会が楽しみです。

〈河北町畑中 奥山 義博 氏〉

■健康ウォーク

第1回目・4月19(日) 4名と第2回目・5月17日(日) 5名にて開催しました。日塔川や村山野川堤防沿いの周辺を4kmほど歩きました。朝からいい天気でした。



支援部会

■ 「元気でお達者塾」が、12月4日～1月15日に東部地域（東郷・高崎）、1月22日～2月26日は神町地域と開催しました。



← 東郷公民館（1/15）

講師：

松浦 俊男
高橋 穂
松澤栄美子
庄司 慶子

東郷公民館→



↓ 神町公民館（1/22）



講師：

松浦 俊男
高橋 穂
松澤栄美子
庄司 慶子
菅藤俊一郎

■ 「高齢者体力測定」が、2月14日(金)に長瀬公民館で24名参加のもと開催しました。

講師（8名）：

奥山 保雄
高橋 穂
松浦 俊男
庄司 慶子



片桐 賢一
鹿野内房雄
松田 一雄
菅藤俊一郎

〈新会員27名（賛助会員）〉

この度、賛助会員として27名の入会をいただきました。ありがとうございます。（甕岳登山参加者等9名、さくらんぼTFCの保護者18名）

～今後の主な予定～

○陸上スポ少(さくらんぼTFC) 6月活動開始
○出張！元気でお達者塾（いきいきまじゃーれ）への講師派遣。7月から始まる見込み