



# 健康さくらんぼ21

(機関紙・第32号)

2021年12月 広報・啓発委員会

## スポーツ部会

### ■ さくらんぼTFC活動

急遽開催が決まった【山形県陸上選手権小学生招待400mリレー】スポ少での男女出場が決定し、限られた練習期間で不安も多かった中、子供達はバトンをしっかり繋ぎ120%の力を発揮してくれました！

経験を積ませたい思いを、結果と自信に繋げることが出来てよかったら

男子 小学生		PR50.0
4×100m		
タイム	OFFICIAL	
1	上山南小	54.38
2	SRKジュニア	55.13
3	糠野目小	55.20
4	上山小	55.81
5	荒砥小	56.29
6	松川JAC	56.64
7	さくらんぼTFC	57.09
8	飯豊陸上スポ少	57.12
9	松陵学区スポ少	57.13

男子7位 57'09 NDソフトスタジアム山形 2021(令和3)年7月10日(土)



### ■ 秋の第51回甑岳登山に向け、登山道の整備実施

2021(令和3)年10月9日(土)、5名で秋の甑岳登山に向け、登山道の整備を実施しました。

「秋の第51回甑岳登山」もコロナに負けずに楽しく終わられますように整備しました。



四ノ坂の階段、ロープを点検・整備



五ノ坂の階段、ロープを点検・整備



苦楽ノ坂の階段、ロープを点検・整備

### ■ 第51回秋の甑岳登山

2021(令和3)年10月24日(日)、第51回甑岳登山を登山者82名(スタッフ含む)で、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に配慮しながら開催しました。心配された天候でしたが、青空ものぞき登山日和の一日となりました。



登山の前に全員で記念撮影



マスクをつけての登山は、意外と疲れるな！



無理をせず、一步一步踏みしめて



坂を登り切ると紅葉がお出迎え！

## ～参加者から～

●今回甕岳登山に参加して一番感動したのは、山頂に登った時の何とも言えない達成感でした。また、その道すがら深まりゆく紅葉と奥羽山脈の山々の美しさでした。お天気も素晴らしくて、私たちの味方になってくれました。

登り終えて山荘で頂いたきのこ汁のおいしかったこと。疲れた体に染み渡りました。

道中恩師と珍道中を繰り広げつつ、7班の方々とも楽しみつつ交流ができました。

最後に登山するに当たって、登山道の整備やきのこ汁の準備等、ありがとうございました。

〈村山市／松倉幸子 様〉

●甕岳初登山！心配していた天気も持ち直し、青空のぞく本当に良い登山日和でした。

ハチカ沢コースは、森林の中を抜け、所々に眺望ものぞめる素敵なコースで、きつい登りの後にいいタイミングでなだらかな道がやって来る登りやすいコースでした。

何より、健康さくらんぼ21さんや会の皆さんが整備して下さい、案内図、急斜面のロープ、足場の悪い所に作った階段など、至れり尽くせりの登山道が素晴らしかったです。お陰様で、紅葉はじめの山々や青空に映える真っ赤なナナカマド、少しぬれた落ち葉の上を歩く楽しみ、秋特有のいい香りなどを存分に味わうことが出来ました。会の皆様、一緒に登って下さった皆様有難うございました。

〈山形市／筋肉痛は2日後の夜 様〉

●東根生まれの東根育ちではありますが、恥ずかしながらこの度初めて甕岳に登りました。

きのこ園山荘までは何度も行っており、景色が綺麗なのは知っていましたが、山頂付近から眺める景色は別格です。

また、1人で参加申込したので、登山をするまでは不安を感じておりました。しかしリーダーや一緒に班の方々優しい声掛けにより、不安は何処かへ行ってしまい、気付けば登山を楽しんでいる自分がいました。

下山後に振舞って頂いたキノコ汁も身体にしみわたり、一日大変素晴らしい体験をさせて頂いたと感謝です。

〈東根市／高橋弓嗣 様〉

# 支援部会

## 東郷地区シニア世代の体力測定会

2021(令和3)年10月15日(金)、参加者10名、協力者7名で、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策に配慮しながら開催しました。

体力測定の前に、身長、体重、血圧、問診で健康チェックを実施し、握力、Timed up & go test、5m歩行速度、ファンクショナルリーチテスト、長座位体前屈テスト、開眼片足立ちの6項目の体力測定を行いました。

血圧・問診で健康チェック



開眼片足立ち

ファンクショナルリーチテスト



## ～今後の主な活動予定～

- ◆令和4年1月17日(月) 1月ミーティング
- ◆令和4年2月7日(月) 2月合同役員会
- ◆令和4年2月21日(月) 2月ミーティング
- ◆令和4年2月26日(土) 第16回雪中里山歩き