

柵津地区健康ウォーキング

生活福祉部会 (檜原)

平成三十年十月二十日(土)、東町を中心として史跡巡りを兼ねて柵津地区健康ウォーキングを開催しました。地域性を生かし、長命寺をはじめとし東町に点在する史跡の説明を柵津地区案内人にお聞きしながら歩きました。

改めて説明を聞きながら歩いてみると、変わらぬそこに佇んでいる建物や石碑、そこから見える変わりゆく風景の中に悠久の歴史の長さを感じました。また史跡巡りに先立ち、身体教育医学研究所の横井先生より「骨ストレッチ」を教えていただきました。



柵津地区の健康を学ぶ講座 (生活福祉部会)
1月29日(火) 柵津公民館で柵津地区保健補導委員会との共催行われました。37名の皆さんがさんかされ、柵津地区住民の健康統計の説明を聞いた後、3人づつに分かれて簡単なワークショップを行い、その後スロージョギングと簡単なストレッチの実技を全員で行いました。皆さんとてもよかったと(感想)

骨ストレッチ

松村 卓(PT-ケア整体研究所代表) 考案

骨ストレッチで骨コツをつかむと... 「毎日心地よく過ごせる体」が手に入る!
*体のコリや痛みがとれる
*身のこなしが軽やかなる
*疲れがたまらない体になる
*体が引き締まり 姿勢が良くなる

7レーキ アクセル
親指と小指をつないで輪をつくらせたり押さえるのがコツ!
全身の力が自然に振れて、がらうに動いていた体の各パーツが一つにつながり 体全体で動ける

首こり・小顔
そのままだと左右にひねる首を回す
首すじが軽く小顔効果も!

肩こり (しおどし)
肩を2回くらい後ろ回し
肩まわりが軽くなる!

肋骨・姿勢 (マクロの中立ち)
肋骨を後ろに引いて胸を広げる
肋骨の解放! 腰痛・肩こり・姿勢改善に!

大腰筋ほぐし
膝を上げて足踏み
膝のギザギザの部分でくるぶしの下を前後にマッサージ
*10回が目安 左右

足首まわし
右足首のグリグリを右手の親指と小指で押さえて足首をまわす
*7回が目安 左右

頑固な肩こり 肩甲骨こり
肩甲骨を動かして体を柔らかくする
【基本ポーズ】
肩こり 腰痛改善 身のこなしがラスト2エースが揃く!

頑固な腰痛に 腰のぼし
【基本ポーズ】
椅子に座って腰を前に伸ばす (少し右斜め前方に伸ばすと効果的)
手を押さえている側の手で前方に引っ張るようにして腰を伸ばす
*7回を目安に 左右(1)を繰り返す

腰痛・柔軟性
立ったまま前屈し 手がどこまで届くか
体がゆわやかに 腰痛改善に!

手首スクワット
椅子からの立ち上がり
【基本ポーズ】
椅子に座って手首前にかまえる
手首を押さえている側の手で上に持ち上げるように伸ばしながら立ち上がる
*7回を目安に

背伸びのコツ
【基本ポーズ】
そのままだと背伸び 矢を突くようにして背伸び
*手首を押さえている側の手で上に持ち上げるように伸ばす
*7回を目安に

健康保健課提供

柵津地域づくりの会

No. 13

柵津地域づくりの会
事務局
東御市柵津917-4
柵津公民館内
TEL: 62-0251
FAX: 62-0251

第八回 柵津方言カルタ大会開催 教育文化部会 (野口)

平成三十一年一月十四日(月祝日)柵津公民館で開催されました。一時四十五分より予選二ゲームで開始され、館内は参加した多くの子供たちの声が聞こえ、とても賑やかな大会でした。決勝戦は二時五十分より予選同様二ゲームで行われ、一学年の部、二・三年生の部、四・五・六年生の部と三階級に分けて表彰しました。



もすぐに取りに行く素早さがあり感心させられました。時代と共に方言もだんだん使われなくなるものですが、先人の作られた方言カルタと共に、柵津の方言が語り継がれるようにしていきたいと思えます。



柞津城山 (下の城) からの眺め

(会長 別府)

冬の良く晴れた日、午前中に柞津城山に登りました。我が家からは十五分ほどで頂上まで上がれます。ここからは遠くの山々がくっきりと見えました。

南佐久の山々と八ヶ岳の間に雪を戴いた富士山が遠望できます。八ヶ岳の右端に丸い山頂の蓼科山、更に西には美ヶ原が迫ります。その右端奥から槍ヶ岳から始まる雪をかぶった北アルプスの山々が鹿島槍まで続いています。この素晴らしい景色が柞津城山から見られるのです。皆さんも暖かい日を選んでこの季節の城山に登ってみませんか。

また、上信越自動車道のサーブスエリアが眼下に見られますし、扇状地に広がる水田も、春には水を張ったきらきら光る水面、秋には黄金色の輝きなど、目を楽ませてくれます。



城山

山頂からの眺めは清々としていて素晴らしいです。季節を問わず何回でも登りましょう。登り道には季節に応じた様々な草花も見られます。山頂には訪れた記念に記帳するノートも置いてあります。(方位板の下に収納してあります) 登山口駐車場から、たった十分で山頂です。

東御市を眼下に見る絶景スポットといえるでしょう。



蓼科山～インター



北アルプス最南部

城山頂上から見える北アルプス北部 (後立山連邦)

- 五竜岳 (2814 m) ----- 太郎山 (1164 m)
- 八峰キレット -----
- 鹿島槍ヶ岳北峰 (2842 m) -----
- 鹿島槍ヶ岳南峰 (2889 m) -----
- 虚空蔵山 (1069 m) -----
- 冠着山 (1252 m) -----
- 爺ヶ岳北峰 (2631 m) -----
- 爺ヶ岳中央峰 (2669 m) -----
- 爺ヶ岳南峰 -----
- 劔岳 (2998 m) 頭だけ -----
- 岩小屋沢岳 (2630 m) -----
- 八頭山 (1204 m) -----
- 立山別山 (2874 m) 頭だけ -----
- 鳴沢岳 (2641 m) -----
- 赤沢岳 (2677 m) -----
- 立山富士ノ折立 (2999 m) 頭だけ -----
- 立山雄山 (2991 m) 頭だけ -----
- 大林山 (1333 m) -----
- 蓮華岳 (2798 m) -----
- 針ノ木岳 (2820 m) 頭だけ -----



東部湯の丸サーブスエリアで

農産物直売フェア

産業経済部会 (宮下)

産業経済部会では、毎年恒例の地元農産物直売フェアを東部湯の丸S.A.上り線で、平成三十年十月七日から十一月四日の五週に渡り十日間開催しました。

午前八時～午後四時までの半日交代で販売し柞津地区で採れた果樹(林檎・梨・柿)、野菜(トマト・パプリカ・大根・芋・セロリ・ブロッコリー)・クリタケ・米・クルミ等、多くの農産物を販売しました。

売り上げの主力は林檎で、しなの三兄弟を中心に、富士・紅玉などの試食を用意し好評を得ました。中には群馬から見えたご夫婦が「実は先週も立ち寄りさせて頂き、シナノゴールドを購入したが、大変美味しかったので今週もまた来

てしまいました」とお褒めの言葉を頂きました。生産者のもとより、販売している我々も感激しました。

J.A.の協力を得ながら無事フェアが終了しました。昨年同様観光バスの駐車スペースが少なく、売り上げは若干下回りましたが、ご協力頂いた生産者、役員・幹事・委員、J.A.職員の皆様、本当にご苦

勞様でした。

今年も柞津の農産物を販売し、柞津の魅力を知らしめていきますので宜しくお願い致します。



城山頂上から見える北アルプス中南部 (裏銀座～表銀座)

- (針ノ木岳)
- 北葛岳 (2551 m) -----
- 七倉岳 (2509 m) -----
- 七倉尾根 -----
- 不動岳 (2595 m) -----
- 南沢岳 (2625 m) -----
- 烏帽子岳 (2628 m) -----
- 阿阿屋山 (1387 m) -----
- 唐沢岳 (2632 m) -----
- 餓鬼のノブ (2508 m) -----
- 餓鬼岳 (2647 m) -----
- 大沢山 (1440 m) -----
- 野口五郎岳 (2924 m) 頭だけ -----
- 奥北燕岳 (2723 m) -----
- 子檀嶺岳 (1223 m) -----
- 燕岳 (2762 m) -----
- 有明山北岳 (2268 m) -----
- 有明山南岳 (2248 m) -----
- 大天井岳 (2922 m) -----
- 東天井岳 (2814 m) -----

