

土橋健康アップ教室

2月13日（火）、土橋みらいの会（田井義明会長）は、今年度最後（9回目）の健康アップ教室を実施され、会員18名が参加されました。この日は、げんき広場にいみの小谷健康運動指導士を講師に、テニスボールを使って足の筋肉をほぐしたり、上や下に投げて手で受け取る運動に取り組みました。特に、脳トレの要素も取り入れ、講師の合図にあわせ瞬時に判断して、右手や左手、下に落として受け取るなど楽しく和やかに取り組まれていました。



ボールを上に向けて手を叩いて取る参加者

この日で今年度の教室は終了しましたが、講師から「引き続き日頃から運動を続ける習慣をつけて、健康維持に努めてください。」とアドバイスをいただきました。

草間いきいき健康アップ教室

2月16日（金）、草間カルスト里山の会（堀江利明会長）は、今年度最後（8回目）の健康アップ教室を実施され、会員7名が参加し、げんき広場にいみの藤本健康運動指導士を講師に、運動向上エクササイズに取り組みました。

この日は、尿漏れ予防や改善対策をテーマに、「骨盤底筋」を鍛えるストレッチを習いました。トイレ（便座）に座った状態でも、手軽にトレーニングができることで習慣的に続けることができるということです。参加者は、イスに座って足を伸ばしたりしながら骨盤底筋をほぐす運動に取り組みました。



イスに座ったままストレッチをする参加者



足見生き生き教室

2月20日（火）、足見ふれあいセンターにおいて、足見地区振興会（岡本恒会長）主催の生き生き教室が開催され、地区民17名が参加されました。前半は健康教室で、健康医療課の森朋美講師から「減塩」をテーマにした講話がありました。「健康維持のためにも減塩に心がけ、高血圧や高血糖を予防することが大切！」と話され、参加者は熱心に聞いておられました。



教え合いながら楽しく作る参加者



完成した「初春辰」

後半は、作業療法士の道繁恵里香さんを講師に、型抜きアートの「初春辰」作りに挑戦されました。まず、型抜きされた干支の「辰」や「富士山」、「松竹梅」に、いろいろな色の鮮やかな布を裏から貼りました。最後に、細かい作業ながら、辰の角や小さな目、うろこ等を丁寧に貼って仕上げました。グループで会話をしたり、教え合いをしたりと和やかな雰囲気でした。時間を過ぎました。

草間GG同好会2月大会

2月23日（金）、草間カルスト山荘グラウンドにおいて、草間グラウンドゴルフ同好会の令和6年最初の大会が会員19名の参加で行われました。成績は次のとおりです。

【男性の部】

① 福水 真 49打 ② 藤原健雄 ③ 竹田貴美雄

④ 坂本軍治 ⑤ 野手征士

【女性の部】

① 山口波子 62打 ② 西上みす江 ③ 笹田富子

【ホールインワン賞】

福水 真 ・ 笹田富子 ・ 藤原健雄

【ホールインワン賞15位】

竹田貴美雄 ・ 福水 真 ・ 宮坂要治

笹田富子 ・ 西本 操 ・ 妹尾良和

山口波子 ・ 藤原健雄

坂本軍治 ・ 二摩保子



新シリーズ『草間台地の魅力』

（第11回）

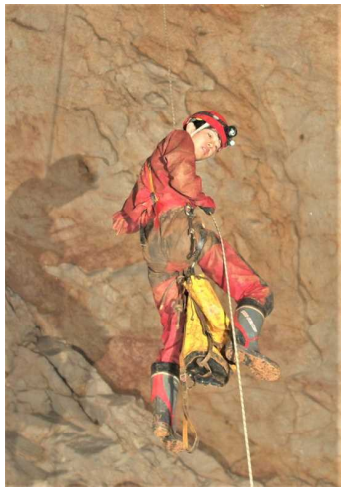
草間台との長い長いお付き合い

植野智大（うきぐもケイビングクラブ）

私が初めて草間台地を訪れたのは、平成20（2008）年の春、岡山大学ケイビングクラブに入部した時である。あれから早16年近くも経つことを思えば、感慨深い。学生時代の私は先輩・後輩と洞窟探検という非日常を味わうことが楽しく、地域の方々との関わりには、お恥ずかしい話、さほど関心を払ってこなかった。

そのような私が、地域とのつながりを通じて活動することに充実感を覚えたのは、社会人になり、「うきぐもケイビングクラブ」を立ち上げてからである。他地域の愛好家を招いての活動、住民参加型のイベント等を重ねるなかで、他の石灰岩台地にはない草間台地の魅力に改めて気づかされた。草間台地の魅力は、先月号までに、各地の学生諸君が十分に語ってくれているかと思う。これからも「地域の皆さんとともに」草間台の魅力を分かち合いながら活動が続けていく所存である。

堅穴を降下中



ゴンボウゾネの穴洞口にて

短歌

ホッホー向かいの山と裏山で
フクロウ何か鳴き交してる

杉 秀樹

写メ撮るもうまく出来ぬを女孫に問ふ
雪降るようす女孫に見せたく

西山富美子

久方に前住みし家に一夜する
灯り点々増えゆく空き家

長岡愛子

早春の庭を彩るロウバイよ
その生命力を能登へ届けて

中村すみえ

かのえさる野の花そなへ疲はらふ
猿田彦さんるいるい猿形

滑 都

俳句

風寒し草動き出す休耕田

事なきを願ひて記す初日記

長田保子

川柳 題「早」「陽」

早春のかじかんだ手に息をかけ
福が来て家族増します陽が昇る

才田茂美

早合点よく聞かぬまま返事をし
陽気な性格老の話も聞いてくれ

高畑文子

被災地は早い決断待ってます
美しい夕陽が明日へ灯をともし

中村すみえ

即決が後の祭りを連れてくる
太陽に愛され今日も農作業

笹田 彰

読み終わる前にテロップすぐ消える
立春の陽ざしに靴も軽くなり

田井芳枝

早起きも元気に出来る頃がよい
深い霧隠れた太陽昇り来る

小川久子

アラームに勝つてうれしい早起きで
軽装で汗ばむ陽射し春間近

西本八寿江

