

松本市農業者年金協議会総代会開催

去る6月4日にMウィングで松本市農業者年金協議会総代会が開催されました。総会の中では、今後も広く農業者がこの制度の良さを理解していただき、多くの方の加入を推進していくことを全員一致で確認しました。

総代会の後、長野朝日放送の報道制作局長・松坂彰久さんに「駅前ファーム」などから得たものゝ農業ってやっぱりすごいです」と題してご講演いただきました。

松坂彰久さんと

「駅前ファーム」について

松坂さんは静岡県浜松市のご出身。ラジオ局勤務を経て、平成3年に長野朝日放送に移籍されました。奥様が松本市のご出身で、二人のお子さんも信州大学附属病院で生まれたので、「肺に入った最初の空気を吸ったところが故郷というので、娘たちはまさに信州人」と話されました。

演題の「駅前ファーム」は、情報番組「ザ・駅前テレビ」の中で小川村に開設した農園で、「汗をかいて一生懸命やらないと視聴者には伝わらない」という思いから農業の企画につなが

り、その取り組みは今年で7年目を迎えたそうです。

地域密着で地域貢献

「農業の企画に取り組むことは、一回限りになってしまわないかなど心配もあった。テレビは収穫の時は大騒ぎで伝えるが、その裏側の大変さなどは伝えな

スをいただきたいし、番組も是非ご覧いただきたい。」

会場の声に答えて

「松本平へのアドバイス」と求められ、「松本山雅のサポーターの応援・熱気はすごい。また、お城につながる街はおしゃれで、
「城下町」として持っているものがある。松本のフットワークの良さを活用して、松本の「やらまいか」という気持ち



※「やらまいか」浜松市など静岡県西部の方言で「やってみよう」「やってみようじゃないか」という意味

健康づくりは歩くことから！
農作業の合間にお気軽に。



「市民歩こう運動」を推進しています

松本市では「健康寿命延伸都市・松本」の創造に向けた具体的な取り組みのひとつとして「市民歩こう運動」を推進しています。今話題の「ノルディック・ウォーキング」について、インストラクターの資格を持つ細田範良農業委員にその効果を教えていただきました。

◆ノルディック・ウォーキングとは・・・

北欧フィンランドで、クロスカントリースキーの夏場のトレーニングとして始まり、「ポール（ストック）を使った健康法」として普及し、ヨーロッパ式と日本式の2通りの歩き方があります。

◆基本姿勢

ポールの長さは、グリップの真ん中がおへそ辺り（肘が直角より2cmくらい下がるくらい）が目安です。ポールは親指、中指、薬指の3本で軽く握り、進行方向を見てリラックスして歩きましょう。

◆運動プログラム

ノルディック・ウォーキングを始める前に十分なウォーミングアップ（ストレッチ）をすると脂肪燃焼効率が良くなります。また終了後は、主に下半身のクールダウン（ストレッチ）で疲れを残さないよう心掛けましょう。1回30分以上1時間内、週2～3回が適当ですが、週1回でも効果はあります。