

笹賀公民

第10回記念笹賀地区「ウォーキング大会開催！」

笹賀の世帯数・人口
世帯数 4,821 世帯
人口 10,731 人
男 5,415 人
女 5,316 人
(令和7.7.1 現在)



5月25日、第10回記念笹賀地区ウォーキング大会が4月にリニューアルしたばかりの信州スカイパーク体育館で行われました。参加者は64人。健康推進コーディネーターの古籟俊二さんを講師に迎え「インターバル速歩」を学びました。インターバル速歩は科学的根拠によつて立証されているトレーニング法です。

最初にラジオ体操。次に正しい姿勢と大股歩きの方法を教わりました。体育館の端から端まで2組に分かれてインターバル速歩を実践。数回行き来し水分補給休憩を挟み、体育館の中を大きく周回。緩歩と速歩を繰り返し息もあがったのを感じながら、計測する講師の「あと10秒！」の声を今か今かと待ちます。

2回目の水分補給休憩のあとは、公園の木陰と日向を交互にインターバル速歩。雨上がりの日差しを時々浴びながら汗もじんわり、あがる息も感じながら自分だけのペースで、ひたすら歩きました。

最後は、ゆつくりクールダウン。ストレッチをして約2時間のウォーキング大会は終了しました。三世代7人で参加した青木政美さん(東耕地)は、「持久力の無さに気付き、このようなトレーニング法があることを知ることができて」と笑顔を見せていました。



正しい姿勢、大股歩きをキープするには、背筋を伸ばしましょう。すなわち、お腹をへこませ、目線を上に、手の振りは、軽く後ろに90度引く感じで。つま先を真っ直ぐ(親指を意識)踵から下ろします。

ウォーキングには、クッション性のあるランニングシューズがお薦めです。正しい姿勢を意識してウォーキングをしてみたいかがでしょうか。

「インターバル速歩の方法」
 ☆ゆつくり歩き(緩歩)でスタート(3分目安)。
 ☆少し息があがるくらい速度の速さか歩き(速歩)にスピードアップ!(3分目安)。
 ☆ゆつくり歩きと速歩を交互に繰り返して、メリハリをつけて歩く。
 ☆目標の回数を繰り返したらトレーニングは終了。



6月29日、菅野中学校体育館と校庭で、第53回笹賀地区町内公民館親睦球技大会が、今年は例年より1週間早めて開催されました。種目はソフトバレーとソフトボールです。

ソフトバレーには、今・東耕地・下小侯・空港東・神戸・下二子の6チームが3チームずつでリーグ戦を行いました。結果は優勝下小侯、準優勝空港東、第3位今とい

「第53回笹賀地区町内公民館親睦球技大会開催！」



う結果でした。ソフトボールは昨年より2チーム増えて、中下空港東・神戸新田・菅野・上二子・下二子・下小侯と二美町2丁目の合同チームの7チームで順位を付けず、2試合ずつ。参加者は応援を含め100人を超えていました。

片付けの時には「また来年だね」と言う声も聞きました。暑中、皆さんお疲れさまでした。



第5回 音楽の風景 ~クラシック編~

5月22日におなじみの JAZZ 雅鳴きたやさんにて開催されました。参加者は21人。

大槻研一公民館長のナビゲーションでクラシックの始まり「グレゴリオ聖歌」から、音楽の発達・楽器の発明などによる変化をたどりました。よく聞く曲、CMに使われた曲などなじみのある曲が勢ぞろいです。「この曲のこの部分は、現代のいくつかの歌謡曲に使われていますよ」という

話に、みんな「ああ、本当だ」と驚いていました。



きたやさんのオーディオシステムは JAZZ 向きと言われるマッキントッシュと JBL の組み合わせです。しかし、前回のフォークソングと一緒にステージ上にいるかのような臨場感、そして今回は大ホールの特等席に座ってオペラを楽しんでいる感覚。これはすばらしい、万能とっていいくらいです。目を閉じて、ブルジョワ気分を楽しむことができました。

大槻館長は今回なぜクラシックをテーマにしたかを「普段、あまりクラシックに縁がない人が多いと思います。そんなみなさんに、かしまらずにクラシックに触れてもらいたくて企画しました」と話してくれました。館長の思惑通り、(私を含めて) ぱっと見クラシックのクワの字も感じさせない人が、ずっと楽曲に聞き入り、最後には拍手喝采でアンコールとなるほどに盛り上がりました。

下小俣婦人部はちよいと素晴らしんだよ!

6月22日梅雨の晴れ間に婦人部公民館周りの草取りが早朝6時半より、8歳から80代まで40人以上の参加で行われました。町会役員と共に「疲



れたけど頑張ったよ」と最年少の杉江華奈さん、伊藤駿馬さん(小5)はお母さんと参加、高橋宙夢さん(中3)は「母は仕事なんで代わりです」と1時間弱、汗を流しました。

米山ひとみ婦人部長は「雨で中止になり2年ぶりの草取りです。大勢の方に来ていただき、綺麗になりました。小学生ラジオ体操が安全に行えます」と話し、岡田麻美副部長は「みなさんにやっていただき、綺麗



になりました。女の人もこんなに集まるとすごいんだなあと感動しました」と話しました。笹賀地区で婦人部のあるのは下小俣だけです。人との関わりが薄くなつていく今、婦人部の団結はなんだか素晴らしいなあと思っています。



さんぽみち

庭のピワに実がついた。17年程前になるだろうか、娘が保育園の給食で出たピワの種を持ち帰り、埋めていたものだ。▼ピワを庭に植えてはいけななどの迷信はともかく、芽が出てきたので嬉しくてそのまま放置していた▼育て方がよくわからず手入れもせずにはいたピワの木だが、いつの間にか娘の身長を追い越し、今では2メートルを超える高さに成長している▼その頃ドングリもスカイパークで拾ってきた庭に埋めていた。今では立派な木になつていて、月日の流れは早いものだと感心するが、ドングリの木の方は大きくなりすぎ、若干邪魔になつてきてしまった▼今年収穫できたピワは10個程度で、店で見かけるものより小振りだったがなかなか美味しかった。これからは少し剪定や摘果もしてみようかと思つている。

