



▲基本中の基本をしっかり教えてもらいます

まるでプロ野球キャンプ

市役所野球部の野球教室 菅野ツインズ

7月23日、神林農村広場にて、松本市役所野球部と菅野ツインズの交流会・野球教室が行われました。当日の様子をキャプテンの三村大雅さんに聞きました。

まず、キャッチボールです。全ての基本なので、丁寧にやるように言われました。取り方、投げ方、普段なるとなくやってしまっていたので、指導し



笹賀の世帯数・人口	
世帯数	4,626世帯
人口	10,638人
男	5,357人
女	5,281人
(令和4.9.1現在)	

菅野ツインズはかつての笹賀ウイングと神林イーグルスが合併し結成され、今年で28年目を数えます。「ツインズ」という名前に強い気持ちが込められているであろうことは想像に難くありません。地域を結ぶ若い力の一つです。

見学や体験希望の方はホームページ、もしくは下記にお問い合わせください。

菅野ツインズ



てもらって真剣にやるととても難しかったです。

バッティングは力を抜いて構えること。力の抜き方や軸足の決め方など直してもらい、ボールの捉え方などを指導してもらいました。

ブルペンでピッチングも教えてもらいました。腕の上げ方・振り方、体重移動など直してもいい、とても勉強になりました。

野球教室はまるでプロのキャンプのようで、みんな楽しく指導してもらった。今度、菅野ツインズみんな、カッコいい松本市役所野球部の試合を応援に行きたいです。

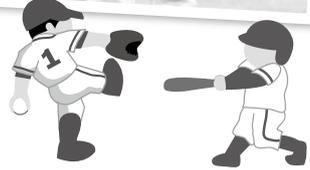
“カッコよくプレーすれば自然に上手くなる”



▲ベースランニングは加速して常に次の塁を狙う



松本市役所野球部は現在、様々な球歴部員が18名在籍し、日々活動しています。平成23年には東日本軟式野球大会1部で優勝した実績もあります。その他の全国大会にも度々出場をしています。

スポーツ大会結果

新型コロナウイルス感染症対策のため、今年度の「笹賀地区親睦グラウンドゴルフ大会」及び「西南ブロック球技大会」は中止の判断となりました。

菅野ツインズ監督 船坂 賢司

この数年はコロナ感染対策もあり外部との交流が少なく、子どもたちを取り巻く環境は決して充実したものではありませんでした。

そんな中、松本市役所野球部との交流を通して普段のチーム練習とは違う、さまざまな技術的指導をいただけただけは子どもたちにはもちろんのこと、私たち指導者にとってもとても良い刺激となりました。

近年は野球離れが進み、チームの存続も危ぶまれる時期もありましたが、現在は小学校1年生から6年生、19人の子どもたちが頑張っています。

今後も、一人でも多くの子どもたちに野球の楽しさや、野球を通して成長する喜びを知ってもらえるよう努力を重ねていきたいです。

親子の料理教室

7月28日笹賀公民館で、親子料理教室が笹賀地区食生活改善推進員の竹内穂波さん、林純子さん、柳澤美江さんを講師に4家族12人の出席で開催しました。コロナ感染者がまた増えはじめたので、推進員と公民館長との話し合いの末、出席者のみなさんに確認をとると「楽しみにしています」「出席します」と返事をいただき開催の運びとなりました。

- 「まずお約束」
推進員より
- ①あまりお話は禁止
 - ②マスクははずさない
 - ③ここでは食べない
- という約束をしてから始まりました。そして今回のテーマ「よく噛む事が大切」と、南部保健センター栄養士寺島恵菜さんが話しました。80歳まで20本の歯を残そうという「8020運動」は耳にした方もあるかと思いますが、30回以上は噛みたいけど無理ならいつもよ



り5回多く噛むよう心がけてほしい。それは何故か：「卑弥呼の歯がいーぜ」さて、どういう事かといま

- ④肥満を防ぐ
 - ⑤味覚の発達
 - ⑥言葉の発音がはつきりする
 - ⑦脳の発達を促す
 - ⑧歯の病気を防ぐ
 - ⑨がんを防ぐ
 - ⑩胃腸の働きを活発にする
 - ⑪全身の体力向上
- 噛む事によりこんないい事があるのだそうです。ひみこは大昔の女王です。きつとその時代は固い食べ物をよく噛んで食べていたでしょう。それにあやかつて「ひみこのはがいーぜ」と憶えておくことよとの事です。

「レッツクッキング」
お話を聞いた後は、米粉ときな粉のスノーボールクッキーと、こんにやくチップスを作りました。

まずクッキーから作りました。粉などビニール袋に入れよくもむのですが、力の加減が分からず、穴があいてしまったり、まるめるのがポツポツしていて難しいようでしたが、みんな推進員の方にコツを教わりやっていました。

こんにやくチップスは油をひかないフライパンで乾煎りします。なかなかチリチリにならず、オープンに入れたクッキーのいいにおいもしてきて「おなかついた」の声が聞こえてきました。手が空いている人は使った道具の片づけも一緒にして、すべてが出来上がる頃には周りがきれいになっていました。



「どうだった?」
〈清水さん親子〉
中止にならずよかったです。楽しかったです。

〈池上さん親子〉
なんなん広場の料理教室にはよく参加していました。こちらは初めて参加しました。また次も参加したいです。

〈赤穂さんは祖母とお孫さんでの参加です〉
お料理は実験みたいで楽しいです。おばあちゃんによくケーキやたまごやきを作ります。楽しかったです。

〈松島さん親子〉
三人共よくお手伝いしてくれます。次はいつやりますか? また参加したいです。

元気なお友達がいつばいで次はいつ?ととても楽しかったようです。

【またよろうよ】
推進員のみなさんは「コロナで出来なくなり三年ぶりに開催出来てよかったです。本当なら年三回はやっていました。希望があれば、またやりたいです」と話しました。

コロナ禍で、いろいろな事が中止になっていましたが、子どもたちの楽しかった! またやりたい! そんな声に答えられる世の中になればいいなと思いました。

さんぽみち

町の中で赤ちゃんや幼児を見かけると、十数年前を思い出す。その頃義母は介護型病棟に入院していて、赤ちゃんだった娘を連れて病院へ通っていた。

フロアの患者さんは皆高齢者で、談話室でテレビを見たり自由にしてた。手足が不自由な方もいれば、認知症の方もいた。そこへ赤ちゃんを連れて行くと、空気が変わる。積極的な女性は嬉しそうにやってくる。話をかけてくれる。ぬいぐるみや人形を見せてくれる方もいた。義母は車椅子で言葉も出ない状態だったが、手を振り目を動かし、笑ったりしていた。恐らく大人だけで訪問するよりも活動的になっていたのだろう。

アニマルセラピーというものがあり、動物と触れ合うことで、ストレスの緩和、精神的な落ち着きなどの癒しの効果や活動性の向上を促すというが、これは「赤ちゃんセラピー」だと思っていた。小さな赤ちゃんがそこにいるだけで、身体が不自由な高齢者も、気になってソワソワしたり、姿を見たくてやってきたり、可愛がりたいと心も身体も動くのだ。子は宝とは良く言ったもので、今では自分が赤ちゃんや幼児の声に癒されたくてソワソワしている。