

地域の
の
かわら版

まるやま

第3回丸山の親善ソフトボール大会



参加チーム

	チーム名
セ・リーグ	丸本郷
	加茂青壮年楽勢会
	丸山中学校
	ゆかいな花たち(花き部)
パ・リーグ	YKB 4 8
	福本工務店
	しゃぼん玉
	上野クリニック
	千歳



 **優勝 福本工務店**



準優勝 ゆかいな花たち(花き部)

11月3日(日)郷づくりまるやまの主催により、第3回丸山の親善ソフトボール大会が開催されました。

9チーム、121名の選手が参加しました。

前日の大雨の影響が残ってしまい、当初コート3面で対戦予定でしたが急遽、2面に組み替えての開催となりました。急な変更にも選手、スタッフの皆さんの協力のお陰で、ほぼ予定通りに試合が進行されました。

グラウンドや会場からは、いつものようにわきあいあいと、そこ此处から元気の良い声があがっていました。ときにはチビっ子応援団の歓声も入り、楽しい秋の一日となりました。

決勝戦は「福本工務店」対「ゆかいな花たち(花卉部)」となり、途中までシーソーゲームを展開し、大変盛り上がりました。最終回で「福本工務店」チームが逃げ切り10対5で優勝しました。

参加して下さった選手の皆さんお疲れさまでした。来年の大会にもぜひ参加してください。スタッフ一同お待ちしております。

No. 36

ひまわりフォトコンテスト

報告

2013

“ひまわりフォトコンテスト”を郷づくりまるやま「まるやま花・華倶楽部」主催により、始めて10月に開催しました。

「まるやま花・華倶楽部」が育て、採ったひまわりの種は沢山の方の手に渡りました。が、今夏の少雨、強風に悩まされた人もあったということで、残念ながら点数は少なめでした。けれども、出品頂いた作品はいずれも甲乙付けがたく、見事な写真が揃いました。



テーマ：ひまわりのある風景



丸山地域センター玄関に展示しました



～ワイワイがやがや楽しく飾りつけ～

どれも良く咲いてよく撮れたね、うれしいね
どの写真も引き立つように・・・
この次はたくさん集まると良いね



参加して下さった皆さんご協力
ありがとうございました。
「まるやま花・華倶楽部」は来年も
同様のコンテストを計画しています。

入賞者 (敬称略)

花華賞

鈴木 一重
鈴木 賢次
青木 和美
高橋 子力子
丸山中学校

花夢賞

鈴木 浩子
栗山 愛
安西 裕子



おめでとうございます
(入賞された皆さんには、
賞状と賞品をお渡ししました)

お知らせ

詳細はこれからですが

丸山農業祭

(仮称)

開催が決定しました

いつ：平成26年2月9日(日)

どこで：道の駅「ローズマリー公園」

詳しい事が決まりましたら、またお知らせします。

▼地域のかわら版 まるやま 第36号

発行元：郷づくりまるやま

〒299-2592 南房総市岩糸2489 (丸山地域センター内)

TEL：0470-46-2388 FAX：0470-46-3991

E-mail：msatodukuri@gmail.com

URL：http://civil.mboso-etoko.jp/group/detail.asp?id=84

発行：平成25年11月28日 (月1回程度発行)

編集：地域づくり支援員



市場花壇と丸本郷花壇に パンジーとマツバギクを植えました

郷づくりまるやまは11月10日(日)午前中、市場交差点南側花壇と丸本郷の花壇全長250mにパンジーとマツバギクの苗を植栽しました。前日からの雨で作業できるかどうか心配していましたが、どうにか植えることができました。今回は花壇の配色を考えてみました。ボランティアさんのご協力もあり、作業が捗りありがとうございました。苗が大きくなる来春が楽しみです。



パンジー植栽

ほっとスポットひだまり報告

第二十六回「ほっとスポットひだまり」が10月31日(木)加茂青年館で開催されました。司会の和田豊さんから、10月16日(水)予定していた「ほっとスポットひだまり」が台風の影響で延期になり本日よりになりましたと挨拶がありました。

区長さんから本日のテーマは、加茂の「あじさい祭」ということであじさい祭実行委員会の鈴木幸雄さんがお話して下さいますと紹介がありました。

鈴木さんのお話から、加茂の「あじさい祭」が始まったのは、昭和55年この加茂青年館が出来た頃です。昭和60年頃は、老人会があじさいの枝を芽挿していました。加茂で花見と言ったらあじさいです。「あじさい祭」は6月の第二日曜日で雨の時期になります。参加者は70~80人位ですが、今年は180人位でした。食料の買出しは3日位前から準備します。会費は大人千円、子どもは無料です。できるだけ多くの方に来ていただくようにしています。

祭は、カラオケ、踊りでは丸山音頭などもあり、フラダンス、ビンゴゲーム、輪投げ、綿菓子など一日楽しく過ごします。ビンゴゲームは景品が出るので子ども達に好評です。祭が終わると厳しい反省会があり、来年のことなど話しながら徐々に良くなってきました。

今では皆さんは勤めに出て、隣近所の人顔もわからない様子ですが「あじさい祭」に出席して近所の人もわかるようになり、加茂区の活性化につながっています。

「あじさい祭」は加茂の老人会から始まり、老人会と日蓮寺の檀家のところに区が補助金を出すようにして、加茂区全員が日蓮寺でやることになりました。

「あじさい祭」は子どもから年配の方まで、一体になる祭です。開催するため役員は何回も会議を開きます。

日蓮寺のあじさいは2万本と今も昔も言われている数字ですが、実際にはそれ以上の本数があると思います。あじさいの手入れは檀家とボランティアの方が花が咲く前と後の7月頃手入れをしています。

最後に和田豊さんが「あじさいの不思議発見」と題して、あじさいについて説明をして下さり有意義な会となりました。



ほっとスポットひだまり風景

ほっとスポットひだまり開催予定・丸本郷集会所12月12日(木)13:30~

第17回、第18回セーフティー丸山

セーフティーまるやまは、9月30日、10月30日の両日、スキルアップの一つとしてロープワークをしました。今回は12mmのハイクレロープを5mに切って用いました。

皆でDVDを見ながら、本結び、半結び、二重つなぎ、巻き結び、二回り二結び、もやい結び、二重もやい結びの練習をしました。

このロープワークは何に使うのかと思えば、物にロープをつないだり、ロープとロープをつないだりと知っていればとても便利です。初めての人は、知っている人に教えてもらい和気藹々とした風景でした。



ロープの準備



肘掛椅子を使って練習



もやい結び練習風景

「今から備える健康寿命の維持方法」取材

生涯学習推進員企画講座「今から備える健康寿命の維持方法」と題し、10月19日（土）松永医院から講師を迎え丸山公民館にて開催されました。

健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間（WHOの定義）で男性では平均寿命が79.6歳で健康寿命は70.4歳、その差が9.2歳です。女性では平均寿命が86.3歳で健康寿命が73.6歳、その差は12.7歳です。（2012年資料）

要介護になる原因は1位・脳卒中、2位・認知症、3位・高齢による衰弱、4位・関節疾患、5位・骨折、転倒だそうです。そこで転倒を防止するためには、筋力、柔軟性、バランスが重要で、筋肉と筋力については、一般成人は20歳～50歳までの間に約10%の筋量を失いますが、50歳を超えると80歳までには30～40%の急激な筋量の減少が起こります。「老化は足から」といわれているように、上肢よりも下肢のほうが加齢に伴う筋力の低下が著しいそうです。

衰えやすい筋肉の1位は大腿四頭筋（太ももの前面の筋肉）、2位は大臀筋（おしりの筋肉）、3位は腓腹筋（ふくらはぎの筋肉）です。運動とともに筋肉づくりで重要になるのがたんぱく質の栄養素で、肉、魚、豆などをしっかりとることをお勧めします

ということでした。言われてみればなるほどと思うところがあり、いつも見逃している生活の中で、気をつければ防げることです。いつまでも健康でいたいもので、その後、15パターンストレッチを習いました。これを毎日続けるようにとのお話でした。



ストレッチ風景