

# 富浦協働つうしん

## 自身の体力を知る 体力測定会の開催

「軽スポーツの普及グループ」では、4月に体力測定会を行います。高齢化社会への対応のひとつとして、体力測定会に参加し、自分の体力を測定してみませんか。多くのみなさんの参加を、お待ちしております。

日時 4月27日(日)

午後1時から、問診、血圧測定  
午後2時から、体力測定

集合場所 富浦小学校体育館  
体力測定 ①握力 ②上体起こし ③長座体前屈

費用 ④開眼片足立ち ⑤10m障害物歩行  
⑥6分間歩行  
無料



### 昨年春の体力測定会

開眼片足立ちを行う参加者たち

持ち物：運動のできる服装、屋内シューズ、着替え、タオル、飲み物など  
問い合わせ先：元気倶楽部  
☎(33)3412

## 「すいか、さつまい」 苗植え参加者を募る

びわこガーデンでは、「すいか、さつまい」の苗植えを行います。場所は、多田良の休耕地を昨年再生した畑(お楽しみ畑)と今年、新たに休耕地の再生を手がけている畑です。さつまいは、約300本、すいかは10本の苗植えを予定しています。夏から秋にかけての収穫を楽しみに、たくさんのお子様もたちと保護者の参加をお待ちしております。

日時 5月4日(日)午前10時から  
場所 多田良北浜地区の「お楽しみ畑」  
持ち物 シャベル、軍手、飲み物  
問い合わせ先 元気倶楽部  
☎(33)3412



### 昨年5月に行った「さつまい」の苗植え

秋には、約700本のさつまいが収穫でき子どもたちの笑顔と歓声があふれていました。

## 50代からの生き方、 暮らし方の応援雑誌を 常設

びわ茶房では、元気倶楽部の交流室前に、50代からの生き方、暮らし方の応援雑誌「いきいき」を新たに常設しました。たくさんの方が、この雑誌を活用し、自分の生き方、暮らし方の参考にされることを願っています。



「いきいき」の4月号

### 「いきいき」4月号の内容例

特集

「捨てる！」から始める脳活プログラム

1 赤身肉を食べてボケない脳をつくる

2 記憶力がアップするラジオ脳活術

3 知っておきたい認知症の予防法と進行を遅らせる手立て





## 岡本城の歴史を今に活かす(2) 目標と優先課題の設定と対話

生稲謹爾さん

(ウオーキングコースづくり  
グループのガイドも担当)

岡本城は、もともと豪族の岡本氏が、自身の所領を守るための城でした。里見7代義弘は、この岡本城に目をつけました。

そして、元亀元年(1570年)父の義堯に、「敵国の北条勢に備えて、房州の岡本に城を築きたい」と思うが、いかがでしょうか。」と相談すると義堯は大いに喜び、「わが考えも同じだ。」と賛成しました。父の了承を得た義弘は、岡本城主だった岡本髓縁斎から城を召し上げました。そして直ちに横小路将監を改築奉行に命じ、岡本城の改築を2ヶ月余りで達成したのです。また岡本髓縁斎のため、千代(滝田)に屋敷を造り、そこに住まわせました。これらのことから、義弘は、時のリーダーとして、北条勢への備えを目標に定め、海戦に有利な岡本城の改築を最優先課題としていたことがわかります。また、義弘は、目標達成のために、周囲との対話と部下への配慮も十分にしていたことも理解できます。私たちも岡本城の歴史を学ぶとともに、歴史の教訓を今に活かしていきたいものです。



### 岡本城址頂上のすみれの群生

北条勢への備えを目標に定め、海戦に有利な岡本城の改築を最優先課題としていたことがわかります。また、義弘は、目標達成のために、周囲との対話と部下への配慮も十分にしていたことも理解できます。私たちも岡本城の歴史を学ぶとともに、歴史の教訓を今に活かしていきたいものです。

## 春の「岡本城址コース」の紹介

### 大島桜が香る城址頂上



### ほのかな香り漂う大島桜と大房岬

3月末から4月上旬、「岡本城址」の頂上は、大島桜が満開となり、ほのかな香りが漂っていました。

「岡本城址コース」は、『ウオーキングコースづくりグループ』で作成した基本5コースのひとつです。このコースは、約6kmで「岡本城址」、「光厳寺」など、16世紀中頃から後半の里見7代、8代の歴史をかいま見ることがができます。また春の岡本城址の頂上では、大島桜、染井吉野などの桜と、紫色でかわいい花をつけた、すみれの群生も楽しむこともできます。さらに、岡本城周辺の宮本城址、滝田城址も合わせて見るにより、このコースが感慨深いものとなるようです。

## 初めてのグラウンド・ゴルフ

### 中林彰さん



会社の同僚から、「グラウンド・ゴルフは、おもしろい」と聞いていました。それは、グラウンド・ゴルフが変化に富んだスポーツだからです。

たとえば、芝の有る場所とない場所では、ボールの転がる距離がまったく違います。また芝のない場所に限っても、グラウンドの凹凸により、ボールが転がる方向が大きく変わってきます。

しかし、先月のグラウンド・ゴルフ大会では、ホールインワンを出すことができました。

今後、また都合をつけてグラウンド・ゴルフに参加させてもらおうと思っています。

## 4月の子育てサロン

### 「イチゴ狩りを予定

4月の子育てサロンは、「イチゴ狩り」を行います。初めての人でも大歓迎です。みんなでもぎたてのイチゴをおいしく食べましょう。

日時... 4月24日(木)午前10時集合  
集合場所... 枇杷倶楽部駐車場  
費用... 実費負担

問い合わせ: 社会福祉協議会

☎(333)4565

富浦地区にお住まいの、入園前のお子さんとそのご家族は、ぜひ遊びに来てください。