わだいすき

第８８号　　平成２８年１１月２４日発行
発行者：ＮＰＯ法人和田地域づくり協議会『ＷＡＯ！』
連絡先：住所　南房総市和田町仁我浦２０６　和田地域センター内
電話　０４７０－４７－３４２７

第９回 歩け歩け大会の開催

今回は旧千倉町大貫の小松寺周辺の古道を歩きます。この道は、現在の大貫館山線（県道１８８号）がなかったころ使われていた道で、北は真野寺、西は杉本山観音院や小網寺、東は住吉寺につながっているそうです。巡礼にも使われていたと思われます。

古道の途中にある乙王の墓付近からは、天気がよければ北に富山や伊予が岳、北西には鏡ヶ浦、東は瀬戸浜海岸や和田浦の海岸が一望できます。

山頂より鏡ヶ浦を臨む

また、古道の中は樹木（トウジイ、クヌギ、ヤマザクラなど）が茂り、森林浴のできる癒やしの森になっています。次のように行いますので、多くの方々が参加してくれることを期待します。

１．日　時　　**１２月３日（土）１０：００～１４：００**（途中で昼食になります）
２．集合場所　千倉町・大貫直売所駐車場（付近に駐車係をおく予定です）
３．参加費　　**５００円（資料代を含む、昼食はご自分で用意）**
４．締　切　　１２月１日（木）　　５．申込先　℡４７－３４２７

ＷＡＯ！体操教室で元気になろう

健康寿命という言葉を耳にするようになりました。自分のことがいつまで自分でできるかを表す意味です。ＷＡＯ！体操教室はこの健康寿命を少しでも伸ばすことを目的にしています。筋肉のストレッチや維持する運動を中心に行います。次のように行いますので、ふるってご参加ください。

ゆっくり動かします

１．日　時　**１２月７日（水）１３：１５～**
２．会　場　和田コミュニティセンター３階
３．講　師　嶌田　一幸先生（松永医院理学療法士）
４．参加費　無料
５．締　切　１２月５日（月）
６．申込先　和田地域づくり協議会　℡４７－３４２７
７，持ち物　水分や汗ふきタオル等をご持参ください。

１１月末から１２月までの主な行事

11 月 25 日（金）	南三原幼稚園・小学校マラソン大会（南三原小　10 時 00 分）
11 月 26・27 日	鯨グッズ展（26 日午後より 27 日午前中まで　和田コミセン３階）
11 月 27 日（日）	WAO ！ビーチクリーン活動（白渚海岸　8 時 00 分）
11 月 30 日（水）	よろずパソコン教室（和田コミュニティセンター　13 時 30 分）
12 月 3 日（土）	和田幼稚園・小学校マラソン大会（和田小学校　10 時 15 分）
12 月 18 日（日）	WAO ！ビーチクリーン活動（白渚海岸　8 時 00 分）

おもてなしの花いっぱい活動

野山の色が緑から茶色や黄色に変わってきました。季節が少しずつ動いています。道の駅の花壇も夏・秋の花から春の花への植え替えの時期になりました。そこで今回も５日（土）に 、安房拓心高校園芸部員と北三原植栽ボランティアの皆さん､飛び入りで参加してくださった地域の方、そして会員と併せて３５名で、コミセン前の花壇とプランター５０鉢に、パンジー、ビオラ、キンセンカ、ポピー、ノースポールを植えました。

苗は約７００本用意したのですが、皆さん手慣れたもので、予定時刻より少ない時間で終えることができました。これらの花が春先には大きく育ち、白や赤、黄色や紫の花が咲き、きっと来訪者を楽しませてくれるでしょう。

ＡＥＤ講習会と避難訓練

道の駅などには、年に２回の避難訓練が義務付けられています。今回は１１月１０日（木）に避難訓練を行い、併せて道の駅関係者へＡＥＤ講習会も行いました。

前回の避難訓練は、７月に火災という想定のもとに行いましたので、今回は地震と大津波警報が発令されたとの想定のもとで行いました。地震が発災したとの合図の後、机の下に潜ったり頭を押さえたりして身の安全を守り、地震が収まったころ外に逃げました。その後大津波警報が発令されたとの想定で、お客さんを和田コミュニティセンター３階へ誘導しました。

ＡＥＤ講習会は昨年も行っていますが、なかなか身に付きません。講習会では、二枚のパッドで心臓を挟み込むこと、心臓マッサージは５ｃｍぐらい押すこと、そして３０回行って人工呼吸をすること､などを学びました。１年に一回は講習を受け、手順等を確認しておいた方がよいと思います。何よりも、倒れている人がいたらそばに寄り大声で「大丈夫ですか」と、ためらわずに声かけをすることが大切と学びました。

まず、周囲の安全確認を

第８回 ＷＡＯ！グラウンドゴルフ大会

小春日和の１１月１２日（土）に、第８回ＷＡＯ！グラウンドゴルフ大会が、和田地域福祉センター隣のグラウンドで行われました。今回の参加者は、和田地区グラウンドゴルフ連盟の皆さんや一般の方々、地域づくりの会員など全部で５７名でした。

５人が１グループになり各ホールを回り、「入った」という歓声や「あ～あ」というため息交じりの声が聞こえるなど、老若男女が楽しく一日を過ごしました。成績は次の通りです。

（氏名の後ろの数字はスコアです）（敬称は略））

優勝　山口寿夫７９、**準優勝**　石井進８２、**３位**　菅原盛８３、**４位**　長谷川聡８３、**５位**　広瀬武８５、**ホールインワン**　２回一山田ソヨ子、１回一山口寿夫、石井進、菅原盛、鈴木正、武山澄子、若狭勝幸、笹子傳治、間宮善一、佐久間政己、山田和男、白川なをえ、白川垂之、武山と志子、渡邉久子、若月八重子、福原栄子、唐尼敏夫、佐久間つや、以上です。

なお優勝者の山口さんは２回目の優勝になります。