

富浦協働つうしん



発行：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

令和4年7月28日

Tel 0470-33-3412 Fax 0470-33-4788

〒299-2403 南房総市富浦町原岡88番地2(とみうら元気倶楽部内)

第137号

<https://www.facebook.com/TOMIURA.SAZANAMI/>
mail : tomiura.sazanami@gmail.com

~~~~~

## さざなみウォーク

6月29日(水)に「里山コース」を開催しました。気温が高い日が続き、参加者の熱中症などが心配されたため、当初の予定を変更して実施しました。途中水分補給を促し、参加者の皆さんの様子を確認しながら、瀬畠遺跡、松尾神社、ザーザンボ、真瀬口、ホルトの木、深名水準点などを巡りました。



松尾神社



ザーザンボ



ホルトの木

## 富浦インターチェンジ花壇植栽作業

6月23日(木)に協議会メンバーと事務局計11名で、環境美化活動として富浦インターチェンジ花壇の草取り作業を行いました。当初花壇の状況を確認した時はさほどでもなかったが、この時期は草が伸びるのが早く花を覆ってしまうほどでした。暑い中の作業でしたが、ボランティア袋27袋分の草を取り、午前中に終了することができました。草との戦いはこれからも続きます。



# 生涯元気塾

トレーニングセンター「サンプレイ」を主宰する宮畑豊さんが「月刊なぜ生きる」（1万年堂出版）に連載されている「生涯元気塾」から抜粋してご紹介します。



## 何歳から始めても、誰でも筋肉が発達し、元気になっていく

筋肉は使わないと萎縮し、適度に使えば太く、強くなります。

どんなに高齢な人でも、運動を続けていくなら、筋力をつけることができます。運動は、年齢に関係なく、やるか、やらないかの気持ちの問題が、とても大きいということです。

日頃あまり運動してない人の筋力は、トレーニングを継続することで、目に見えて伸びていきます。

## ひざの痛みを解消するには

筋肉は加齢とともに細くなっていき、力も弱くなっていきます。

人は、足元から老いていくといわれます。足腰の筋力の衰えをいかに防ぐかが、体全体の老化を食い止める鍵といえます。

特に、ひざや股関節を動かすために重要な働きをする、太もも前面の筋肉（大腿四頭筋）の強化は絶対欠かせません。

太もも前面の筋肉を強化すれば、ひざの痛みは解消できるのです。

### ロコモ体操教室の予定

8月10日（水）24日（水） 9月14日（水）28日（水）

午後1時30分～ とみうら元気倶楽部 多目的室

※申込不要です。運動ができる服装で、お気軽にご参加ください。

見学だけの方も歓迎です。



### お知らせ

8月のおはなし会はお休みします。