

もしもの備えは普段から



9月29日、上ノ国町赤十字奉仕団（山崎洋子委員長）による、災害時を想定した炊き出し研修が行われました。

これは、本町が被災し、交通網などが分断された場合や生活手段を失った状態で避難所に集まった人に、炊き出しを行うことを想定した訓練です。

炊き出しのご飯は、ビニールに詰めたお米に少量の水を入れ、それを沸騰したお湯に入れて蒸すことで作られます。

これにより、炊飯器やお皿、大量の水を使わず済むことから、水不足が懸念される災害時に力を発揮する仕組みになっています。

物資が不足するであろう災害時のために、こうした活動で普段から備えておくことが、まちの防災力を高める結果につながっています。

介護予防を楽しく学ぶ

10月15日、健康寿命を延ばして爽やかな老後を送ってもらう意識啓発の場として、『介護予防まつり』が健康づくりセンターで開催されました。

今年で3回目を迎えるこのおまつりは、遊びながら介護予防の知識が学べる楽しい催しが盛り沢山で、約100人が訪れました。

会場には、身体機能の維持・改善を目的とした体操コーナーや減塩を中心とした食生活改善体験コーナー、ゲーム形式のワークコーナーなど、趣向が凝らされた催しが多数行われ、それぞれに参加されている方々からは、笑顔がこぼれていました。

参加された方々にお話を聞くと、『すごく楽しい』『来てない人が近くににいるから、来年は誘って一緒に来るよ』との言葉もあり、年々来場者が増え、賑やかになっているようでした。



新日本歩く道紀行100選に本町の道が選ばれました。



10月2日、日本ウォーキング協会などが全国の市町村から募集した『新日本歩く道紀行100選』に、本町の道が選ばれました。

選ばれたのは、旧上ノ国駅前から花沢館を横目に、円空仏観音堂、旧笹浪家住宅、上ノ国八幡宮、上國寺と続き、そこから史跡・勝山館跡までの山道・夷王山を經由して道の駅もんじゅに至る約5kmの経路で、『文化の道100選』として、選出されています。

この道をウォーキングで迎ると、本町の歴史や文化を肌で感じられ、また、勝山館跡に至る山道は丁度いいトレッキングコースでもあり、文化に触れながら健康増進も期待できる点が評価されたとのことでした。

集中して射抜くスポーツ吹き矢体験会

9月26日、森義政さん（字大留）が主催する、スポーツ吹き矢の体験会がジョイじよぐらにて開催され、12人の方が参加しました。

スポーツ吹き矢とは、その名の通り息で矢を飛ばして、的に当たった点数を競う競技です。

この競技は、性別・年齢を問わず続けられ、集中力次第で高得点が狙えることから、ゲーム感覚で楽しめるスポーツとして知られています。

また、矢を飛ばすときの呼吸法により、様々な健康増進効果が期待されることから、近年注目されています。

主催した森さんは、「上ノ国でも吹き矢に触れる機会を作り、親しんで貰いたかった。」と話し、これからも開催していきたいとのことでした。

