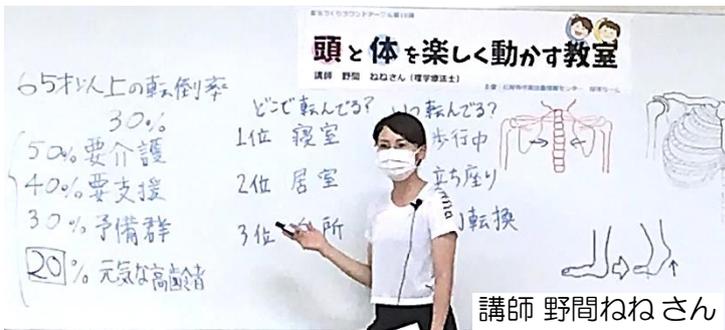


新型コロナウイルスが収まらない中、国の自粛期間が終わり、感染防止対策を行ったうえで、理学療法士の野間ねねさんを講師に迎え、2週連続講座を実施しました。この間すっかり体を動かす機会が減ったとの声を受け、この先の老化に不安を感じている方を対象に開催しました。

転倒などで骨折して入院生活を余儀なくされると、行動範囲が狭くなり、生活リズムも崩れ、認知機能が衰える原因になってしまいます。65歳以上の高齢者の転倒



三蜜を避けるため、同日で午前、午後の2回に分け開催



率は年間全体で30%、元気な高齢者でも20%の人が転倒しています。転倒場所は寝室や居間など生活空間が多く、その要因は筋力低下だけではなく、運動を指令する「脳」の問題でもあります。予防する為には、普段からちょっと頑張れば出来る課題をチャレンジし、楽しく頭と体を同時に使う運動を取り入れることが大事、そして笑うこと、と話されました。今まで何気にやっていたことができなくなる「脳」と向き合いながら「運動として取り入れながら暮らすことが1番」と、若い講師の言葉がずっしりと刺さった講座でした。

■ 7月17日 厚田区探検ツアー

(河合農園→小笠原農園→あいロード厚田)

メロンの栽培について本州の作り方と違う、北海道独自の栽培方法を厚田区の河合農園で学んだ。また、多品種栽培している農園内を一周し、獣害と闘いながら果菜類を育てる厚田区の地域特性について学んだ。

続いて小笠原農園に移動し、水稻栽培を学んだ。自然条件に合わせて工夫しているつもりでも、その年その年の環境は違う。難しさと共にやりがいを感じている、とお話いただきながら、まだ穂先が茎の中にある状態の稲を見せて頂き、水稻の生育管理について学んだ。

午後から道の駅「あいロード厚田」で、浜益区・厚田区両地区の地域おこし協力隊を講師に、石狩市北部の文化・地域について学んだ。果樹園から朝もいできたサクランボは人気で売り切れ、果樹園のある北部エリアを大いに満喫した。

■ 8月6日 夏休み特別企画☆産直ツアー

(はるきちオーガニックファーム→須藤農園→中田農園)

本来、小学校夏休みに合わせた企画であったがコロナ禍の影響で小学生以下のお子様参加の回となった。直売所をまわって生産者と交流、収穫体験するだけの昨年から、採れたて・作りたての野菜の旨味を堪能してもらおうと「野菜無水カレー」を作った。玉ねぎや香味野菜を入れないと美味しくならない、という固定概念を払拭、トマトとズッキーニだけでこんなにも美味しいのか、との感想が多かった。石狩産野菜・採れたて野菜の真価を体験していただいたようだ。(文責 安藤)



助成金情報

●スミセイ コミュニティスポーツ推進助成プログラム

【応募期間】2020年9月5日～9月25日

スポーツを楽しむ文化が地域に根つき、社会の新しい価値を創り出すような取り組みを応援します(一般)地域の中で一人ひとりの健やかな暮らしの実現につながるコミュニティスポーツ(特定)心身の障がいや長期療養などにより社会参加が困難な状況にある人と共に楽しめるコミュニティスポーツ ①チャレンジコース 地域におけるコミュニティスポーツのチャレンジと、その後の自立・発展をめざすもの ②アドバンスコース 地域を超えたコミュニティスポーツの展開や、特定の地域におけるコミュニティスポーツの深化をめざすもの

【問合せ】

公益財団法人住友生命健康財団 事務局(担当:太田)
〒160-0003 東京都新宿区四谷本塩町441住友生命四谷ビル6階
TEL 03-5925-8660 FAX 03-3352-2021
E-mail: sports@am.sumitomolife.co.jp
http://www.skzaidan.or.jp/pdf/sports_youkou_202008.pdf

その他の助成金の情報は、ぽぼらーとに掲載しています



須藤農園



はるきちオーガニックファーム