

町の話

班別交流・イベント

夏のふれあい広場

—高花台一丁目—

高花台一丁目は、毎年7月の最終土曜日に1号公園で、班の交流を目的とした『夏のふれあい広場』を行ってきま

た。今年はいよいよ台風12号の影響で、場所を中央集会所に変更して開催しました。実は昨年

も雨でしたので、2年連続です。

庭にテントを張り、焼きそば・焼き鳥・ポップコーン・かき氷・ビール・ジュース等の飲み物の売店を設けました。

集会所ホールでは、班別のテーブルを作り、交流の場としました。和室は、毎年恒例になっている水羊羹付の抹茶のサービスがあり「美味しい」と好評でした。

子供育成会は、くじ引き・スパーボールすくい・射的ゲームを行い、



時間前から大勢の子供たちが並び、大にぎわいでした。

集会所のステージでは、カラオケの熱唱後に、4組5班の『ごはんですよカルテット』の「真つ赤な太陽」「ダニボーイ」「奥様お手をどうぞ」等々、約1時間の演奏に耳を傾けながら、各組、各班がそれぞれに交流を楽しみました。途中から雨の降り方が激しくなりましたが、



会場は大いに盛り上がり『夏のふれあい広場』は大成功、無事に終了しました。当日は雨の中、朝早くから会場の設営をしていただいた役員、各種団体の皆様のご苦勞に感謝致します。

2年連続の雨でしたので「役員の中に雨男がいるのかな?」と言うような冗談も聞こえましたが「来年こそは公園で開催出来ますように、天気の神様よろしくお願い致します」・・・拝。

高花台一丁目
生涯学習奨励員
鈴木 一

春夏秋冬

老後のために筋肉貯金

広報ボランティア 五十嵐 篤

体の筋肉は年を重ねると衰えていくと言われている。私も含めて「最近重いものが持ち上げられない」「階段の上り下りがきつい」と思う高齢者がいる。そこで将来的に歩行困難になることを回避するために、筋肉貯金をと言われるようになり

体力のある方ではないかと自負しています。しかしながら筋肉は使わないと衰えていきます。特に下半身の筋肉を使わないと目に見えて衰えていきます。これを防ぐために、普段の歩く歩幅を、半歩から一歩ほど大股に歩くことで、下半身の筋肉が勝手についていくそうです。これだけで全身の70%を占めているという下半身の筋肉は鍛えられるということです。この方法を続けることで高齢者にならないよう気を付けたいと思います。

今から40数年前、現役時代の私の仕事といえば山登りでした。一人20キロから強い人では30キロ位の測定器や道具類を持って山へと入り、テレビの電波が受信できる場所を探すため、山中をうろろしていました。群馬県は低い山が多くあり、その陰に小さな集落が点在しています。山陰のためテレビの電波が受信できない集落に、テレビが受信できるように有線を敷設する仕事です。その頃の体力が今の私を支えてくれています。たぶん同年代では

9月の主な行事予定

- 9月2日(日)第23回芳賀地区ふれあい寄席(芳賀公民館ホール)
- 9月9日(日)第20回芳賀体協グラウンドゴルフ大会(芳賀公園)

