

100歳でも元気に動ける体づくり ～健康寿命の延伸～

茨城県ボディビル・フィットネス連盟では、筋肉調整と自重スロー筋肉トレーニングによる健康寿命の延伸のための体づくり教室を開催します。



日時 4月22日(火)、24日(木)、26日(土)
※各日とも午後1時30分～4時
(極力、全日程の出席をお願いします。)
場所 笠間市友部公民館 多目的ルーム
(笠間市中央3-3-6)

対象者
○茨城県内に居住する60歳以上で、医師から運動制限をされていない方
○県内市町村の健康づくり担当職員

定員 50名
※定員を超えた場合は主催者で調整します。

講師
茨城県ボディビル・フィットネス連盟理事長 磯野 武夫

参加費(保険料や資料代など) 1,000円
※参加費当日に徴収します。

持参するもの バスタオルや室内運動靴など
申込方法 以下の施設で申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。

※公民館(笠間・友部・岩間)、地域交流センター(笠間、友部、岩間)、茨城県ボディビル・フィットネス連盟、筋トレジム 健康塾

申込期限 3月31日(月)

問合せ
(事務局)筋肉調整整体筋トレジム 健康塾
〒309-1723 笠間市矢野下1379-3
☎090-5411-6875 磯野

文芸しろさと

俳句

蠟梅の淡き日だまり昼の月
綿引 英子
亡き母の手編みセーター夜を羽織る
岩澤 とし江
大白鳥うなづく仕草優しかり
園部 洋一
行々子中州ばかりがしらじらと
飯田 勇一
カーテンに華やぐ夜のシクラメン
竹内 幸子
揺かはす風の無花果冬芽満つ
田口 勝元

川柳

怖いウィルス身を守るのはマ
スク様
信頼の出来る友居て気持ち楽
車田 綾子
定年後まだまだ行ける働ける
浅野 敏子
気持ちよくおきられた朝動
ト部 吉雄
き良く
電話きてまず天気良い話から
大和田 萬里
目をほそめ日なたぼっこす今
清水 静江
日もまた
飯村 孝一
春雪となずなとせりと春をまつ
宮本 新

短歌

悠久の世より哀楽を見つめ来
しみ仏の面のやさしくらみ
渡辺 千紗子
もちつきも稲の種まき姉妹たち
と今年はどうかなじいのつぶやき
宮本 明美
さてこそと筆を執りてはみたま
のの何も浮かばぬ凡庸な日々
信田 育子
蠟梅の香に誘われて庭に出
づ冬陽明かるき今日は節分
富田 佐智子
荒れ狂う二月の風は畑の土
巻き上げ時折虎落笛吹く
萩谷 登喜子

しろさとまち通信

—城里町地域おこし協力隊— Vol.107

城里町地域おこし協力隊の連載、3月号は
高浦 千明が担当します！



問合せ
農業政策課
☎029-288-3111(内線253)

こんにちは。農業政策課の地域おこし協力隊・高浦です。今月で3年の任期を終え卒業する事になりました。

家族で城里町へ移住してきた当初は、農業経験ゼロ、知識もゼロ、あるのは「やる気」のみでした。当初は、そんな自分たちが、地域で受け入れてもらえるのか？そんな一抹の不安も抱えながらのスタートでした。しかし、町の協力隊として着任させていただけただ事で、ご近所さんにも当初より気に掛けていただき、子供たちは伸び伸びと育ち、私たちが夫婦より早く町に溶け込めたことは、この上ない喜びでした。

2年目からは、研修先農家さんや地域の先輩農家さんの農地や助けを借りながら、記録的な猛暑が続く中で、念願のお米や野菜作りを自分たちで2期経験する事ができました。

今年(2025年)は、蛇は脱皮することから新たな挑戦を意味しているとも言われています。その年の4月より研修先農家さんはじめ、先輩農家さん、地域の皆さん、JAさん、普及センターさん、行政機関の皆さんのご支援を受けながら、新米農家としてチャレンジできる事に感謝し、まだまだ力不足ではありますが、町の農業発展に努めていければと思っています。今後ともご指導の程、よろしくお願ひいたします。ありがとうございます。