

和気あいあいと親睦深める



大会の様子

階上パークゴルフ愛好会(畠山光夫会長)主催の「第一回ペアマッチ大会」が、9月12日気仙沼市パークゴルフ場で開催された。

新型コロナウイルス感染症防止策を徹底し、愛好会会員51名が参加。この日は天候にも恵まれ、当日に組み合わせ抽選で決定したペアで9ホール4コースを回しスコアを競い合うと共に、プレーを通じて会員同士の親睦を深めた。大会中のホールインワンは4名が1回ずつ達成し、日頃の練習の成果を発揮した。参加者からは、「楽しかった」という声が多数聞かれ、マスクの下は終

階上パークゴルフ愛好会 第一回ペアマッチ大会開催

はしかみタイムズ



始笑顔の大きい盛り上がる大会となった。



表彰式の様子

大会結果一覧	
優勝	畠山正一郎・玉川政子ペア
準優勝	阿部久二・畠山カヨ子ペア
第3位	菅原千明・畠山幸子ペア
第4位	小野寺衛・熊谷清文ペア
第5位	菊田皓・三浦幸子ペア
第6位	川村正信・玉川ふみ子ペア
	小野寺隆成・高橋良江ペア
第7位	小野寺克行・三浦美千子ペア
	前田昌弘・畠山由喜子ペア
第8位	小松文・小野寺安子ペア
第9位	菊川義男・近藤桂子ペア
第10位	大野勝・芳賀千枝子ペア

◎大会結果は左記一覧のとおり
◎ホールインワン達成者は次のとおり(敬称略・順不同)
小野寺克行
小野寺つよき
小野寺衛
小松文

おめでとうタイムズ★

【発行元】
階上地域まちづくり振興協議会
会長 畠山光夫
〒988-0222
宮城県気仙沼市長磯船原 20
電話
080-9555-7444
公式ホームページ
<https://www.hashikami-machikyoo.jp>
Facebook ページも
ございます。



まち協フェイスブック

実りの秋！ 稲刈りシーズン到来

稲刈りの最盛期を迎え、階上地区の田んぼでも、黄金色に輝く稲の刈り取り作業が進められている。

最知宮農組合では階上地区にある10ヘクタールの田んぼに「ひとめぼれ」を作付けし、そのうち2.7ヘクタールでは、農薬、化学肥料を従来の半分以下に減らす厳しい生産の基準を持つ「環境保全米」づくりに気仙沼ではじめて取り組んでいる。

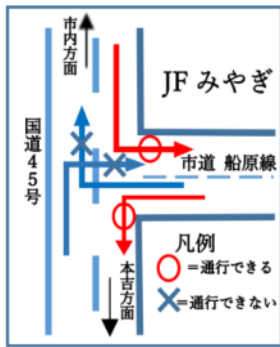
稲刈りは9月20日頃から10月上旬頃まで続く見込み。

今年は、天候にも恵まれ生育も順調に進み収量、食味ともに期待できるとのこと。

また、農繁期になると農道では農機がゆっくりに走り回ったり、路肩に軽トラや農機が停まっていたりするので、田畑の近くや農道を走行する際は、スピードを抑えてお互い譲り合いながら安全運転に心がけたい。

道路整備情報

国道 45 号と長磯浜地区を結ぶ市道「船原線」(施工延長 150m) の道路改良工事が完了し、令和 3 年 8 月 30 日に開通しました。これまで狭かった幅員も 5m に広がり、一般車両が通行できなかった踏切を通行することが可能となったことで、国道 45 号や階上公民館、漁協と長磯浜地区や防災集団移転団地とのアクセスが向上し地域住民の利便性向上が図られます。



注意事項

- ①国道 45 号本吉方面から船原線へは右折できません。
- ②船原線から国道 45 号気仙沼方面へは右折できません。
- ③大型自動車は通行できません。
- ④BRT 専用道に遮断機はありません。一時停止して安全確認してください。



芳賀先生の健康講座 第 7 回 ストレッチ運動効果とは…

一般的に、血管の若返りを保つためには、ウォーキングなどの有酸素運動や、タオルグリップ等を行うと、血管を広げるNO(一酸化窒素)が血管壁より放出されることが最近の研究で検証されています。しかし、有酸素運動(ウォーキング等)だけでは修繕はできないそうです。ところがストレッチを行うと、直接「**繊維芽細胞(肌の若々しさを作り出す細胞)**」が活性化されるので、コラーゲンの若返りが起こり、血管壁を丈夫にする効果が期待できるのだそうです。<米カリフォルニア大学・ルイス博士の研究で証明>

ストレッチ運動を行うと、自律神経系にも変化が生じ、副交感神経が優位になり血管が拡張し全身の血行が良くなり、肩こりや冷え性などの改善にも効果的であるとのこと。

また、現に私は10年程前より毎朝起床前に布団の中で、無理せず15秒位(理想は30秒)ストレッチを行ってから起床していますが、起床時に行うストレッチは、副交感神経から交感神経に切り替わり、覚醒(眼覚め)にもとても良く、何よりも階段の昇降が楽で、肩こり等も全くなり、肩回り・足腰全体の可動がとてもスムーズであるのが実感できます。最近の研究では、ストレッチは転倒予防効果もあるとの嬉しい報告例もありますので、ウォーキングや軽トレを開始する前に、ストレッチ運動をウォーミングアップ代わりに行ってほしいものです。

“**100歳時代到来**”の昨今、「ゆる筋」や「ストレッチ運動」を始め、10年後～20年後も元気に歩き、旅行や買い物等を楽しみ、“**奇跡に誕生した人生を謳歌**”していただきたいものです。

---執筆者紹介---

芳賀 一郎 氏 健康管理士・健康管理能力検定1級、マスター中高老年期運動指導士、ノルディックウォーキング・インストラクター、ラジオ体操指導員 他 /市内外で健康講座の講師、指導を震災後 100 回以上務められている健康管理・運動指導のスペシャリスト。

★芳賀先生より、ストレッチ運動のイラスト解説付き資料をいただきました。ご希望の方は、階上地域まちづくり振興協議会事務局までお気軽にご連絡下さい。また、ストレッチ実技に関する事等もお気軽にお問い合わせ下さい。