



長磯原自治会館 完成間近
令和4年4月開館予定

長磯原自治会館の移転新築工事が今年度内の完成を目指して進められている。

新しい自治会館の場所は階上中学校前の気仙沼市長磯牧通32番地。現在使用している自治会館は昭和42年に宮城県食糧事務所移転に伴い建物を無償譲渡され建てられたもので築55年が経過し老朽化が進んでいた。また、長磯原地区は約350世帯あり階上地区で一番世



新しい長磯原自治会館の完成イメージパース

帯数が多くなっており、現在の自治会館では手狭になっていた。加えて駐車場がないのがネックになっていた。

新自治会館は、木造平屋建て、建物面積は179・42㎡。約100人を収容できる多目的ホールをはじめ調理室や気軽に集える談話スペースを整備し、駐車場も十分に確保する。収納は、ホール脇には椅子や机などを格納する物置と、防災用具やテントなど外からすぐに出し入れできる土間物置を備える。施設全体を通して使用するすべてのひとにやさしいデザインになっているのが特徴。

長磯原地区住民にとって待ちに待った新自治会館建設。多様な使

方が出来る造りとなっているので幅広い年代の方に気軽に使ってもらえる施設になってほしい。

**トンガへ支援
募金箱設置**

階上地域まちづくり振興協議会では、トンガの1日も早い復旧と穏やかな日常が戻ることを願い被災地に向けた募金活動を行っております。

2022年1月15日トンガの海底火山で大規模な噴火が発生しました。噴火に伴う降灰や

津波により、トンガ国内では、建物の浸水被害や、通信障害など甚大な被害を受けました。

トンガ王国は、2011年の東日本大震災の際、「トンガより愛を込めて」とのメッセージとともに、里芋などを日本に寄贈してくださいました。また、トンガの子供たちが自ら募金活動で集めたコインやイベント活動費の一部を寄付していただくなど、たくさんの方の心温まる支援をしてくださりました。

次は私たちがトンガの被災地にお返しをさせていただきます。

募金箱は、階上公民館、JFみやぎ気仙沼地区支所、JA新みやぎ階上支店、気仙沼市パークゴルフ場、塩づくり体験館の5か所に設置しております。

皆様のあたたかいご支援をよろしくお願いいたします。

なお、皆様からのご寄付は日本赤十字社を通じて、被災地域での食料、水、医薬品、衛生用品、避難所などの緊急支援活動等に活用させていただきます。

【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。



「気仙沼いちご」収穫ピーク

階上地区で栽培が盛んな「気仙沼いちご」の収穫がピークを迎えている。お伊勢浜海水浴場近くの「シーサイドファーム波路上」(佐藤信行代表)では、52aの高設養液栽培の大型ハウスでイチゴ栽培をしている。1月19日には、真っ赤に色づいたイチゴの実を、生産者らが一粒ずつ選果し丁寧にパック詰め作業をしていた。



シーサイドファーム波路上では、甘味と酸味のバランスがよく、果肉も締りがあり果汁たっぷりな美味しい「とちおとめ」や、宮城県のオリジナル品種で甘い香りが強く、食べた時に強い甘みと酸味が口に広がる濃厚な味わいの「もういっこ」を栽培。気仙沼市内を始め石巻市などにも出荷している。

佐藤信行代表は「イチゴはビタミンたっぷりで、免疫効果も高いと言われている。コロナ禍だからこそ、摘みたての新鮮な気仙沼いちごを食べてほしい。」と笑顔で話した。

第 8 回 芳賀先生の健康講座 スロー筋トレの効果とは・・・

トレーニングなどで筋肉に重い負荷をかけると、疲労物質である乳酸が発生する事はお分かりだと思います。最新のスポーツ医学では、乳酸は疲労物質ではなく、疲労物質を防ぐ働きがあるという説も提唱されています。

脳が重い負荷を感知することで、成長ホルモンが多量に分泌され、筋肉がつくられると言われます。我々の体の筋肉は、白筋と赤筋の2種類が存在していますが、両方の特徴を兼ね備えた「桃色筋肉」というものも存在していることが最近わかってきています。この筋肉は、鍛えることで脂肪と糖の両方を消費することが出来、「スロースクワット」では、この「桃色筋肉」を増やすことが出来るそうです。

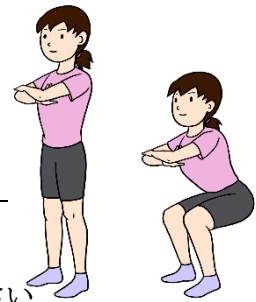
このスクワットは、血管が長く圧迫されることで筋肉が酸素不足になり乳酸が沢山放出されます。つまり、重い負荷の筋トレと同様の効果があり筋肉が作られるというメカニズムです。

また、成長ホルモンには、脂肪を燃焼しやすくする働きもあり、筋トレの後に脂肪燃焼効果の高い有酸素運動(ウォーキング等)をすると、更に効率良く脂肪を燃やせます。筋トレ後3時間は脂肪が燃えやすい状態なので、この間に特にお勧めは**緩急ウォーキング**ですが、今回は紙面の都合上割愛致します。

スロー筋トレ(スロースクワット)とは、軽い負荷をゆっくりかけ続けるトレーニング方法で、基本的には10秒位を基本に、

- ① **10秒かけてゆっくり腰を落とし(息を吐き続け)**
- ② **2秒キープ**
- ③ **10秒かけてゆっくり立ち上がる(息を吸いながら完全に立ち上がらず)**

・・・これを一日10回×3セット位を行います。3～5日に一度位でも効果があるそうです。結構負荷がありますので、無理せず1セットからでも試みてください。尚、膝痛や腰痛の方は無理せず、主治医と相談してから行ってください。



-----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。

お知らせ

令和4年1月21日(金)午後6時から森前林自治会館で開催を予定しておりました「地元階上出身の議員との懇談会」につきまして、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、開催を延期することといたしました。ご参加を予定していただいていた皆様にはご迷惑をお掛けし大変申し訳ございませんが、何卒ご理解の程、よろしくお願ひ申し上げます。なお、延期後の開催日程につきましては、決定次第改めてお知らせいたします。

階上パークゴルフ愛好会	令和四年一月場所	月例大会	東	横綱	大関	関脇	小結	西	横綱	大関	関脇	小結
		番付		阿部久二	前田昌弘	菅原千明	富山光夫		玉川政子	玉川ふみ子	富山幸子	村上洋子