

地域いきいき市町村トピックス



竹を切り、乾かし、葉を落として長さを揃えておきます。



相談しながら竹ぼうきを作る参加者のみなさん。



いきいき人

趣味、スポーツ、ボランティアなど色々な分野でいきいきと活躍されている元気なシニアの方を、ご紹介ください！自薦・他薦どちらでもOK！

元気なシニア募集中！

〈ハガキ〉〒467-0851
名古屋瑞穂区塩入町17-6 東海共同ビル
(株)サクシード「いきいきライフ」編集部
〈電子メール〉succeed1@tkp.co.jp
担当：宮本・柿坂



ズム感が出てきたら、自然にスピードアップしますよ！

各地で開催されているノルディックウォーキング大会にも、おふたりで参加。上高地や乗鞍岳、ひるがの高原をはじめ、最近では浜名湖周辺12kmを3時間かけて完歩してきたばかり。地元のスポート団体にも所属している、月2回5kmほど、約20名のお仲間と歩いています。

特集 竹ぼうき作り

竹の伐採時期を見極めて、丈夫で使いやすい仕上がり



枝竹と持ち手になる柄竹を、針金でしっかり締めます。

新城市老人クラブが、竹ぼうき作りを始めたのは、2013年10月30日(水)、新城市老人福祉センターで行われました。公共施設の美化を目的とした恒例行事で、スタートした約15年前。できる限り、爽やかな秋晴れに恵まれた当日。午前9時から準備に取りかかり、青空の下、午後1時に竹ぼうき作りが始まりました。今回は、80名ほどの会員が参加。経験者も多かったため、50か所以上に寄贈されています。

「良い竹ぼうきの条件は、手になじんで使いやすい、丈夫であること。そのためには、くさびを打つ位置と針金の巻き方、枝竹の束ね方がポイントとなります。」と語るのは、社会奉仕部役員のひとり。さらに「竹は伐採に適した時期があるため、そのタイミングを見極めるのも大切」という意見も聞かれました。



今年度は153本の竹ぼうきが仕上がりました。

ぞうきんとセットで各施設へ寄贈します。⇒

ふと見わたせば、黙々と作業に熱中する方、談笑しながら手を忙しく動かしている方、初参加者にもコツを伝授している方など、さまざまな姿が見られました。153本が完成した竹ぼうきは、満足の声がほととで、束にして用意された材料を使い、まずは柄となる竹にくさび穴を開け、そして、打ち込んだくさびと柄を包むように枝を並べ、全体のバランスを整えて針金で固定していきます。最も難しいのが、この枝を止める作業。枝が抜け落ちないように、足で抑えながら針金を力いっぱい引いて巻き上げます。



ポールで地面を押して歩きます。

「普通のウォーキングだと下半身しか使いませんが、ノルディックウォーキングはほぼ全身の筋肉を使うため、消費カロリーが20%高くなると聞いています。膝や腰など下半身にかかる負担も軽減されるので、長い距離でも無理なく歩くことができます。」

ノルディックウォーキングに必要なのは、専用ポールだけ。長さや伸縮タイプや軽量化など、さまざまなモデルが市販されています。

「ポールでしっかり地面を押して歩きますから、最初はとまどいを感じるかもしれませんが、慣れてくると、足が楽に前に出てきます。リズム感が出てきたら、自然にスピードアップしますよ！」

各地で開催されているノルディックウォーキング大会にも、おふたりで参加。上高地や乗鞍岳、ひるがの高原をはじめ、最近では浜名湖周辺12kmを3時間かけて完歩してきたばかり。地元のスポート団体にも所属している、月2回5kmほど、約20名のお仲間と歩いています。

「足に筋肉がついて、軽く動けるようになり、背筋も伸びますから、普段の姿勢もよくなりましたね。今は、どこへ行くときもポールを持参します。自然の中を歩くのは、気持ちがいいから。これから気軽に、マイペースで続けていくつもりです。」

貸切送迎バスで南知多へ行こう！

◎15名様以上で、愛知県内どこでも貸切バスにて無料送迎！

1泊2食付プラン 10,000円

平日・休前日
同料金

1泊3食付プラン 11,500円
(観光名所めぐり付き！)

日帰り昼食プラン 5,500円

※14名様以下の送迎はご相談下さい。※高速道路料金は別途頂きます。



バスだから移動も楽々♪

予約特典あり

特典① お酒又はジュース1本サービス

特典② カラオケ2時間無料

特典③ 海産物お土産プレゼント

16名様以上の
宿泊で限定特典
幹事さん1名
宿泊無料！

景品付/
ゲートボールと
グラウンドゴルフ
がセットでできます



観光ホテルやまや
TEL.0569-63-1090
http://www.yamaya.me

住所：愛知県知多郡南知多町大字片名新師崎22-3
交通：南知多道路豊丘ICより約10分、名鉄河和駅よりバス20分