

玖珠地区
老人・婦人・青年連絡協議会
第28回
くすぶれ愛だより

九月十五日(土)玖珠中学校体育館で、玖珠地区老人・婦人・青年連絡協議会(会長 太田勝巳)主催のレクリエーション大会が開催されました。

この大会は今年で二十八回目を迎え、玖珠地区老人会と婦人会の皆さんの交流の場として毎年恒例の行事となっております。

開会式では、九十才以上の元気なお年寄りの方へお祝いの品が贈られ、婦人会から感謝の言葉が述べられました。



最高齢の稲葉寿夫さん(94才・小田在住)はじめ90才以上の方6名に出席いただきました。

競技は大隈、塚脇、山田東、小田山浦の四チームに分かれて行われた結果、優勝は「山田東」、準優勝は「塚脇」でした。



婦人会の皆さんによる「スポーツダンス」

競技の後、婦人会のスポーツダンスに続き盆踊りが行われて、体育館いっぱいになりました。踊りの輪ができました。当日は蒸し暑い日でしたが、けが人等もなく汗と笑いに満ちたレクリエーション大会が終了しました。

○ 人権講演会のお知らせ ○

日時 10月11日(木) 19:30~

場所 塚脇小学校体育館

講師 「ハート降る・ここのえ」の皆さん

内容 「朗読・歌」によるコンサート

主催 塚脇小学校 PTA 研修部
玖珠中学校 PTA 研修部
玖珠地区人権教育・啓発推進協議会

コンサートを楽しみながら、人権について考えてみませんか？
気楽な気持ちでご来場下さい。



「じゃんけんゲーム」では来賓の方と勝負！



あわてないで！「そろそろ急げ」

中山田地区「収穫祭」

とき 10月6日(土)
午後6:00 開会
7:30 催し物
9:00 くじ引き
ところ 中山田公民館広場 野外ステージ
(雨天の場合は公民館)

少子高齢化が進むなか、「元気のある中山田に」と地区全体で取り組んで、十数年になります！

万年山道路の草刈りが行われました

九月二日(日)、万年山周辺の八自治区(金粟院、鎗水、倉園、北組、長野上・下、寺村、山王)約一五〇人の方々のボランティアによって町道槍水線沿線の草刈が行われました。



この作業は、万年山入会権や共有林を持つ人達によって始められたものですが、今は万年山に登山する人達に気持ちよく通る行してもらうために万年山に近い集落の方々によって、毎年九

月の第一日曜に行っており、今年で約十五年目の取り組みとなり、延長約四キロの道路両脇の草刈りや側溝の溝さらえに汗を流しました。皆さんお疲れ様でした。

暮らしのミニ情報

筋肉トレーニングは

3日に1回が効果的

筋力トレーニングをすると筋肉は、疲労時・休息回復を経て元を取り戻し、筋力がパワーアップします。これを超回復といい、この時にトレーニングすると筋肉の肥大に効果があります。

筋肉を肥大させるには、運動で筋繊維を破壊し、その筋繊維を修復するための休息期間が必要なのです。ですから、筋肉運動を毎日すると疲労がたまり、修復する時間がないために効率的な筋力アップができません。トレーニング・休息・超回復を繰り返すことが筋力アップにつながるのです。

この超回復期はトレーニングを終えてから四十八〜七十二時間後にきます。筋肉痛が少し残り、筋肉や関節に緊張感があるときに超回復期と考えられます。

六十才以上になると細胞の回復力も低下しているため、筋肉痛も翌日ではなく翌々日に現れますから、筋力アップのためのリハビリも三日に1回程度が目安になります。