

2023年度健康づくり「ノルディックウォーキング」

12月17日(日)万博記念公園でノルディックウォーキング体験コースを開催しました。2018年から開催しているこの催しも大変好評で、今回で4回目を迎えました。参加は女性会員5人を含めて19人でした。当日は少し寒くはありましたが、前日までの雨も上がり快晴の運動日和となりました。

指導はお馴染みの「日本ノルディックフィットネス協会」マスターインストラクターの岡本猛先生です。準備体操の後、歩行の基本を学び万博記念公園内のコースをウォーキングしました。公園内には季節はずれの桜も咲いていて、景色を楽しみながらのウォーキングでした。



朝の挨拶



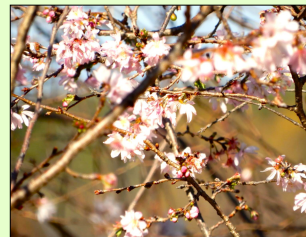
歩行の指導風景



太陽の塔をバックに参加者の皆さん



準備運動です



桜が咲いています



頑張ってウォーキング



頑張る会員

農地保全に頑張る高齢者グループ

きたうら はるお 北浦 春雄 (東北地区)

茨木市北部の農地を取り巻く環境も、高齢化が進み耕作をやめる農家が増え遊休農地が増えてきています。放置すると原野化し野生動物の温床となり、このような現象を止めるために農地保全と地産地消に取り組む高齢者グループの活動を紹介します。

私は退職後グループに加入し早15年が経過し、耕作面積も当初の2倍1.5haになりました。メンバーの入れ替わりはありますが16名、全員農家の担い手で各自の農地で米、野菜を作り余力でこの活動をしています。機械化が進み楽にはなりましたが、手作業は残り体力勝負の農作業です。(特に棚田は手作業が多くなります。)おまけに鳥獣対策なしでは収穫できないのが実情です。

栽培作物は米、大豆、キャベツ、大根です。おいしい野菜を育てる土づくりには欠かせないもみ殻堆肥づくりも活動の一つです。



もみ殻堆肥づくり

作物の主な販売先は見山の郷。大豆は味噌に大根、キャベツは学校給食に使われています。

きつい作業も多いですが、作業合間の休憩時間は情報交換、野菜づくりのノウハウ、世間話と話は尽きずつつい休憩時間が長くなります。夏場の作業終わりには作業小屋の冷蔵庫から冷えたビールとポールウイナー、会話が弾みます。メンバーの半数が古希を超えていますが元気で頑張っています。

田植え終了時期の食べ放題、飲み放題のBBQ、農閑期2月の温泉旅行と楽しみも多いです。

健康寿命を延ばし、次の世代に引き継ぎ、里山の原風景を残せるようにする事が夢ですね。