

サッカー大好きだよ 成東幼稚園サッカー教室

11月18日、成東幼稚園でサッカー教室が行われました。当日は、あいにくの小雨模様のため遊戯室で行いましたが、石原コーチの指示で園児たちは元気に動き回ります。

「園庭にサッカーゴールを置いたら、みんな楽しそうに遊ぶんだよね。上手な人に教えてもらえればもっと楽しくなるかな」と園長先生がサッカー教室を始めたきっかけを教えてくださいました。サッカーが上手になって、みんなもっと好きになるといいですね。



華麗なドリブルで切りこみます

将来のJリーガー
ここに誕生!?



「どうする？」試合前の作戦会議

お正月を迎えるために 門松づくり

松尾町武野里在住の川島達男さんは、今はなかなか見ることができなくなった、正月を彩る門松づくりに精を出していました。

毎年、12月の初旬から50対ほどの門松づくりを手掛けている川島さんは、「この頃は、松や真竹の仕入れに大変苦労しますね」と門松づくりの実情を話してくれました。



門松づくり風景

介護予防講演会

介護が必要な状態にならないために

スロトレ（スロートレーニング）の提唱者で、テレビにも出演された東京大学教授石井直方氏の講演が、12月9日に成東文化会館のぎくプラザで開催されました。

石井氏は、「老化に負けないスロトレで健康な体をつくらうー」の演題で、筋力づくりがなぜ介護予防に必要なのか、健康で元気で活発な日常生活を送れるか、研究データをもとに解りやすく説明がありました。高齢者が転倒する最大の原因は筋力の低下にあると、そこから寝たきりになり要介護の状態になる事があるなど話します。

また、健康づくりのため、予防法として高齢者や運動初心者もできるトレーニング方法を紹介。

石井氏は、これらのトレーニングをいかに活動的な生活に活かすか、続けるかが重要ですと話します。



体を動かし説明する石井直方先生