

東和・こぼと子供会が元気に “子供みこし”でワッショイ・ワッショイ!

8月26日(日)の八朔祭に、東和・こぼと子供会の子供みこしが東光台地区を「ワッショイ・ワッショイ」と威勢よく練り歩きました。

参加したのは、東光台地区の子供たちを中心に、高齢者クラブや世話人の方々、総勢約70名。東和子供会会長の川俣さんは「子供たちの活動を通じて、地域の活性化につながればうれしいです。」と話していました。



2007茨城ビルフィッシュトーナメント

8月25日(土)・26日(日)大洗マリーナにおいて、2007茨城ビルフィッシュトーナメントが開催されました。

チームがエントリーし、2日間合計で、ランディンググ35本・T&R21本という結果となりました。

トーナメントを制し、見事栄冠を手にしたのは、985ポイントを獲得した『サンルーカス』(船長:吉岡昌彦)でした。

団体総合順位

優勝	サンルーカス(船長:吉岡昌彦)	985ポイント
準優勝	ビーフラット(船長:赤澤雅行)	668.5ポイント
第3位	ホクシン(船長:吹原守)	537ポイント

※ビルフィッシュトーナメントとは、カジキ類を主な対象魚として、期間内の対象エリアにおいて多くの対象魚を釣り上げる、もしくはタグアンドリリースを行うことで順位を競います。

第21回波崎トライアスロン大会

9月9日(日)、第20回波崎トライアスロン大会が神栖市の波崎町漁港周辺で開催され、ゆっくら健康館SQチームが出場し、個人・団体ともに健闘しました。

オリンピックタイプ(スイム1.5km・バイク40km・ラン10km)

植田敏行さん 総合144位

斉田 洋子さん 女子10位

ショートタイプ(スイム750m・バイク20km・ラン5km)

関 美華さん 女子5位

菊池 由香さん 女子年齢別1位

リレータイプ(スイム1.5km・バイク40km・ラン10km)

ゆっくらSQ 14位(長谷川稔・瀬谷昌巳・関一郎)



わが家のアイドル



もりしま まなみ のそみ
森嶋 愛海ちゃん・**希海**ちゃん
 (二葉住宅 2歳・2歳)
 お父さん 良一 お母さん 奈々絵
 「大きくなって仲良しでいてね。」



くめ あさみ みさき みさと
久米 朝海ちゃん・**海咲**ちゃん・**海里**ちゃん
 (角一3区の1 6歳・1歳・3歳)
 お父さん 亮太 お母さん 潤
 「まっすぐ大きくなってください。」

「私が惚れこむ大洗」

■大洗が好きで、大洗に定住した方に大洗のどこが好きになったのかお伺いするコーナーです。

大洗八朔祭に感動!!

大洗に移り住んで今年で11年目、桜道にお住まいの伊藤さん夫婦をご紹介します。(ご主人は千葉県出身、奥さんは東京都出身です。)

Q：大洗に移住されたきっかけは何ですか？

A：きっかけは仕事の関係です。(職場が百里基地勤務となったため。) また、サーフィンをやっていて、今までに何度も大洗へ来ており、新鮮な魚とか、おいしい食事をしながら生活していくうちに大洗の環境に魅力を感じ、結婚を機に住むなら大洗と決めました。

Q：大洗のどこに魅力を感じましたか？

A：やはり、おいしい食事に魅かれました。海の近くは新鮮でおいしいものが食べられますね。また、「大洗八朔祭」を初めて見たときには感動しました。迫力ある山車や威勢のよいかげ声。自分にとっては大きな魅力の一つです。

Q：大洗で一番好きな場所はどこですか？

A：水辺プラザ周辺から眺める海は最高です。

Q：町に関係した取り組み活動等がありますか？

A：サーフショップ主催で行っている毎月1回のビーチクリーンに参加したり、町のクリーンアップに参加しています。

Q：町に対する要望はありますか？

A：大洗の素晴らしい自然環境をいつまでも守ってほしいです。

また、商店街の道路は最近(特に夏場)交通量が多く、歩きながらの買物をする時危険を感じます。子供やお年寄りが安心してお買い物が出る環境を整えば良いですね。



ゆっくら健康館 発

アスリート紹介

心身健やかに、夫婦でエンジョイ!



菊池章浩・由香 夫妻

7年前、ダイエットのためゆっくら館へ通い始めたことが私のアスリート生活の始まりです。幼い頃は体が弱く運動嫌いな私でしたが、ゆっくら館通いの先輩関さんご夫妻(VOOR. 407で紹介)のお誘いで走り始めました。仲間との練習は楽しくて、金槌だった私が泳げるようにもなり、今ではフルマラソン、トライアスロンに挑戦できるまでになりました。体は丈夫に、精神的にも「やってやれないことはない」と前向きに粘り強くなりました。現在は仲間たちで「ゆっくらSQ」チームを組んでいます。冬は11月つくはマラソンを皮切りに5つのマラソン大会、夏は9月波崎をはじめ3つのトライアスロン大会、これらを目標にトレーニングに励んでいます。

時には足の痛みで顔を歪め、目をつぶってしまうほど苦しい時もあります。故障して記録が伸び悩んだ時もあります。しかし辛さを乗り越え、ゴールした時の達成感と喜びは大きくて鍛錬と挑戦を続けています。今、夫婦で大会に参加し、新たな楽しさを感じています。スタートの時、辛い時、「自分に負けるな」「3A…慌てず、焦らず、諦めず」の言葉が私を励まします。この仲間との合言葉とこれまで育ててくれた仲間たちへの感謝の気持ちを胸に、いつまでも心身健やかに夫婦でアスリート生活を楽しんでいきます。

日焼子の笑顔やさしき里訛
崩るたび大きくなりぬ雲の峰

大洗大使 さいたま市 稲葉 峻山

若楓和菓子皿にさりげなく
山寺に時の止まりし蝉時雨

桜道 上野 君枝

〔評〕 山寺は山形市の立石寺のこと。此処には「しづかさまや岩にしみ入る蝉の声」の有名な芭蕉の句碑がある。山寺を訪れたときは、丁度蝉時雨の盛んな時であった。当時もかくやと昔を今に感じとっていた作者。

朝練の声を包める夏の露
盆近し忠霊塔の文字洗ふ

金沢町 猿田 俊子

〔評〕 忠霊塔の文字洗ふは「墓洗ふ」と同意である。単なる奉仕ではなく、そこに刻みである親族の名にも思いをはせて洗っているのである。

おほらかに月のぼり来し夏の海
ふるさとの水甘かりし新豆腐

髭釜 川崎 京子

〔評〕 誰でも古里は懐かしい、新大豆でつくった豆腐、豆腐屋の名も知っている、甘い風味があった。

夕闇に浮かぶ砂丘の月見草
掌に空蝉乗せし子らの声

新町 岸和田 和子

乙女百合薄桃色に嬬やかに
潮騒のとどろき遙か夏座敷

角一 鈴木 さた

魔笛観る夕べの夏の霧深し
暑氣中している気分今日の句座

髭釜 岸根 世司子

岬宮に浜風入りて月見草
何回も服取り替へて秋暑し

東光台 田中 勝枝

難聴の夫を相手の梅雨ごもり
月下美人咲くに間のある月明かり

小松崎 美代

尼寺の堂縁に座す蚊遣香
迎火を育て一族火を囲む

永町 浅見 三千子

はらからの米寿に贈る一番茶
岸壁の舟の灯りに盆の月

永町 鈴木 芳子

馬渡埴輪の里の花苧蒲
遠花火夜空に一つ夢くれる

髭釜 小野瀬 きよ

自転車で会葬に来てくれし汗

成田町 大貫 千代子

百合の里一万余ある匂ひかな

夏海 米川 祥風

あめふらしおうちのうみでつかまえた

四才 いしい あやか

あさがおもしろいばなもみになった

六才 かわさき りん

ボーリングおもしろいボールであせがでた

六才 かつぬま なつみ

おとうとがぐるぐるまわるなつぶとん

六才 佐藤 成

おくじょうですいかをたべたおいしいな

小一 埴 大樹

うんどう会花火があがる青い空

小一 川崎 理子

選者吟

雨降れば雨にしなだれ花ぎぼし
花笠の群に達者な子の踊
心頭を滅却出来ぬ大猛暑

加藤 宗一

ぼくとわたしの

ちびっ子ギャラリー
「目指せ未来のオリンピック選手」

第6回体育教室 第二保育所



「みてー！」



「こんなかんじー♪」



「みんなでカメに変身」



「どう？」



「みんなで ハイポーズ☆」



「おととつと」

バンドウイルカ「モモ」

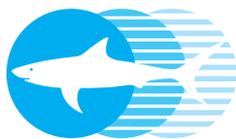
秋風が吹く季節となり、アクアワールド・大洗のイルカ達は今、食欲の秋真っ盛りです。

今回はその中でも、一番食欲が旺盛なバンドウイルカの「モモ」をご紹介します。

モモは8年前に当館へやってきたメスのバンドウイルカで、お腹が他のイルカよりもピンク色をしているのが特徴です。アクアワールド・大洗のアイドルコンテストでは、初代優勝に輝いた人気者。好き嫌いがはっきりしたわかりやすい性格をしており、何より食べることが大好きです。

体長は278cm、体重283kgと最近少し太りすぎみですが、モモはそんなことおかまいなし。毎日よく食べてよく寝て元気いっぱいに過ごしています。

ぜひ、オーシャンライブで活躍するモモに会いに来てくださいね。



アクアワールド・大洗

<http://www.aquaworld-oarai.com> TEL 029-267-5151

健康つくりコーナー
お元気ですか? 保健師です



“年をとったら少食でよい”は誤解です!

高齢者の食事

高齢者にとって、食べる量や回数が少ない食事は全身の栄養状態が低下し、『低栄養』を招きます。低栄養は老化を早め、細菌などに対する抵抗力が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなります。抵抗力を高めるためにも栄養バランスのとれた食事をしっかりととりましょう。

低栄養の予防①

食事は朝・昼・夕、時間を決めて

- ☆食欲がないときはごはんよりおかずを優先
- ☆少量でも栄養価の高い乳製品を
- ☆義歯は定期的に点検し、よく噛む習慣を



ただし、
逆に食べすぎも糖尿病、
高血圧などの生活習慣病のお
それがあるので注意!腹八分
目を心がけましょう!

低栄養の予防②

肉や油脂類も必要です!

- ☆たんぱく質や油物もしっかりとりましょう
- ☆肉と魚は交互に
- ☆1日1~2品料理に油脂類を

