

スクエアステップで足も脳も鍛えます！

介護予防講演会

8月2日、村では認知症予防や認知症サポーターの養成を目的に介護予防講演会を行いました。会場の村民会館大ホールには、60代から80代の男女、約50人が集まり認知症について学びました。

前半は、新潟リハビリテーション大学の田中義信先生が、認知症と運動の関係について講演。10年後の認知症発症者は、730万人にのぼることが予想されると説明すると、会場からは驚きの声が上がりました。その後、認知症は予防できる病気であること、その予防法のためには脳の血流を増やすことが大切と説明。予防法の一つとして、頭で考えてステップを踏むスクエアステップを紹介。参加者たちは、笑顔で取り組んでいました。

田中先生は、「みなさんが元気であることがこの国を助けることにつながります。大切なことは、自らが健康であるという気持ちを持つことです」と話していました。



▲スクエアステップを学ぶ参加者たち

後半は、認知症サポーター養成講座が行われ、講座を終えた受講者には、サポーターの証であるオレンジのリングが配られました。参加した舟山孝治さん（上関）は、「ステップの実技では、最初とまどつたけど、慣れてくるとできた。今日からサポーターなので、周りへの声かけを心掛けたいが、まずは自分が予防法を実践していきたい」と話していました。

子どもたちに夏の思い出を！

～タランペクラブ夏の陣～



8月13日、タランペクラブ夏の陣（加藤克徳代表・鮎谷）が鮎谷橋下の大石川で行われ、帰省中の子どもたちやマリンピア日本海のスタッフなど村内外から40人が参加しました。

参加した子どもたちは、炎天下の中、かじか捕りやあみを片手に生き物探索をするなどして川遊びを満喫しました。マリンピア日本海のスタッフからは、捕まえた虫や魚の説明があり、子どもたちは、初めて聞く話にとっても興味深く聞き入っていました。

また、羽釜での炊飯や青竹ハンバーグ作りも行われ、おいしく出来た料理に参加者も大満足でした。

参加した小学生の石田悠成くん（1年・下関）は、「竹で作ったハンバーグがとてもおいしくておかわりをしました」と話してくれました。

トッププレーヤーから学ぶ「夢づくりスポーツ教室」

7月24日、村民会館アリーナで「ゆめづくりスポーツ教室」が行われ、スポーツ少年団員と関川中学校バスケットボール部員の30人が参加しました。これは、トップレベルの技術指導を通して、スポーツに取り組む意欲の向上と、子どもたちに夢を与えることを目的に、新潟県が開催したものです。新潟アルビレックスBBのプロバスケットボールプレーヤーである八幡圭祐選手と本間遼太郎選手（共に新発田本丸中学校出身）を講師に招いて行われ、プロの技術を学ぼうと小中学生が真剣なまなざしでプロ選手の動きを見ていました。

岡田慧斗さん（6年・下関）は、「失敗を恐れることなく、強いドリブルを心がけることを教えてもらいました。プロ選手のように手に吸いつくようなドリブルを身につけたいです」と話していました。



## 5,650本の竹灯籠で迎え火!

昨年に引き続き、上土沢竹灯籠の会（岡田周一代表）の主催で、竹灯ろうにローソクの火を灯し、先祖への「迎え火」が行われました。

8月13日の旧土沢小学校のグラウンドには、昨年の2,015本から5,650本にスケールアップされた竹灯ろうに火を灯そうと大勢の参加者が集まりました。

今回は、(一財)地域活性化センターの後援を受け実施され、かつて胎内方面から米沢街道を結ぶ主要道であった旧土沢小学校の大庭園には、米沢街道も再現されました。

ステージでは、篠笛やオカリナ、ギターなどによる演奏が行われ、幻想的な灯りと音楽で先祖を迎えました。

代表の岡田さんは、「盛りあがってうれしい。たくさんの方々に協力してもらい感謝している。これからもみんなで頑張っていきたい」と地域への思いを語ってくれました。



## 道具の手入れを学ぶ目立て講習



8月6日、関川村森林組合で、昨年好評だったチェーンソーの目立て（刃を研ぐこと）講習会が今年も開催されました。講習会は、村森林組合と県上地域振興局農林振興部の共催で開催され、20名の参加者が自前のチェーンソーを持ち寄り、日々の使い方や手入れの仕方を熱心に学んでいました。

始めに新潟県森林研究所の倉島郁講師からチェーンソーの目立て理論を学び、その後実際に目立てを行いました。

参加した近祐二さん（若山）は、「切れない刃では、無理をするから危ない。研ぎ方は基本の作業で、安全に使うためには1番大切なこと。これからも講習会を続けてもらいたい」と目立て技術向上に意欲的でした。

その後、参加者たちは昼食を取りながら、目立てや林業について意見交換を行いました。

森林組合の佐藤課長は、「目立てを勉強してもらったので、秋には実際に現地で伐採作業の講習をしたい」と話していました。

新たに制定された国民の祝日「山の日（8月11日）」に、関川村山の会では、新潟県山岳界の先駆者である故・藤島玄さんの貴重な資料約6千点を川北ふれあい自然の家で一般公開しました。普段は、日本山岳会の会員等のみに公開されているものを、山の日限定で一般公開されました。

藤島蔵書は、藤島さんのご遺族が、本人ゆかりの関川村に寄贈したいと申し出、村でいただいた山岳関係の蔵書です。平成26年から日本山岳会越後支部の有志が、分類整理に取りかかり、延べ300人を超える奉仕活動の結果、昨年6月より閲覧できる状況に整理されました。

この日は、県内外から約90人が訪れ、藤島さんが作った「飯豊連峰大地図」の解説や展示された書籍を見て、山の魅力に引きこまれていました。訪れた伊藤敏さん（下川口）は、「山岳関係の本がすごく充実していた。今まで以上に登山に興味を持ちました」と話していました。

## 「山の日」に藤島蔵書（山岳・登山）を一般公開

