瞬 ときめき

「今」「この瞬間」輝いている
あなたを応援します

みなさんは、「吹き矢」をご存じでしょうか？私が出会ったのは約2年前。スポーツセンターで吹き矢教室が始まることを知り、参加したのがキッカケです。

この教室は現在、約20人が参加していて、ほとんどの人が初心者からのスタート。実際やってみると、呼吸を意識することで腹式呼吸が自然と身に付き、肺活量も鍛えられ、健康維持にもつながるんです。また、的の中心に当たった時の爽快感も味わえるのが楽しいんですよ。

何気なく始めた吹き矢ですが、今ではmy吹き矢道具を持つほどハマっていて、家でも練習するようになりました。吹き矢の矢はとても軽く、カラフルになっていて、オシャレで可愛いんです。

初めて大会に参加した時、手足が震えて筒に矢をスムーズに入れられなかったことを思い出します（もちろん今でも緊張していますが：笑）。そんな私ですが、今年5月に参加した県大会では6m女子の部で優勝し、8月に行われた近畿大会で3位に入ることができました。次は距離を変え、8mの部で安定したスコアが出せるように心を落ち着かせ、そして毎回一定の息を吹き出せる様に練習を重ねていきたいと思っています。

仲間とともに高みを目指して

そう思えるのも、お互いにアドバイスを言い合える明るい仲間たちに恵まれ、楽しく吹き矢が出来ているからだと思います。これからもみんなと楽しみながら吹き矢を続けていきたいです。

小林 智子（こばやし さとこ）さん
（白金）

日本スポーツ
ウエルネス吹矢協会会員

※「瞬」の掲載希望者・団体を随時募集中。
詳細は町ホームページの募集情報を参照！

猪名川幼稚園

こども作品コーナー

◀金のにわとりやハープ、まめやうしを細かく描くのが大変でした。
川嶋 元晴（かわしま もとはる）さん（年長）

◀大きなそらまめくんを描いたよ。気持ちよさそうに寝ているよ。
蘆田 優羽（あしだ ゆう）さん（年少）

◀ザリガニを見ていっぱい描きました。色も工夫しました。
日高 鳳香（ひだか ほのか）さん（年長）

◀幼稚園で育てているトマトを絵の具やコンテを使って描きました。
伊藤 陽翔（いとう はると）さん（年少）

私のオススメ★

健康で長寿の町に！
～健康寿命を延ばすために～

今月の担当ガイド

秋月 香（あきづき かおる）さん

今回は少し趣を変えて、健康で長生きする秘訣のお話しです。

本町が県下で一番「健康長寿の町」であることはご存知ですか？※平成27年兵庫県健康寿命の算定結果より

平成29年の日本人の平均寿命は男性81歳、女性87歳です。平均寿命とは別に、健康寿命という考え方があります。他人の介助なく、生活（更衣、食事、外出、排泄など）ができる年齢のことで、平成28年の厚労省の発表では、男性72．14歳、女性74．79歳が平均といわれています。誰もが健康で長生きしたいと考えますよね。

では、健康寿命を延ばすための秘訣は何でしょうか？諸説ありますが、**①きちんとした食生活を送ること ②体を動かすこと ③仲間を作ってお話をする（学び、人に伝える）こと**といわれています。

健康体操の様子

今は体を動かす絶好の季節です。外に出て「体を動かして」みませんか？日々の散歩もいいですが、町の施設も積極的に利用してみましょう。万善にある町スポーツセンターでは、みなさんの健康づくりを応援してくれます。毎月3千人以上が利用するこの施設には、トレーニングマシンがあり、インストラクターが使い方を教えてくれます。会員登録すると、大人は200円（75歳以上は半額）で利用でき、健康体操のプログラム（リフレッシュプログラム）にも参加できます。他にも、日生中央駅北側にあるB&G海洋センターでは、スイミングスクールやスポーツ教室が開かれています。

昨年390人もの申込があった「いながわ100万歩チャレンジ」は、今年も多くの申し込みがあり、みなさんの健康意識の高さが伺えます。これも猪名川町が長寿の秘訣なのかもしれません。

また、「仲間を作ってお話しする（学び、人に伝える）こと」は、元気で長生きするための秘訣だと思います。私たち「観光ボランティアガイドの会」もシニアが活躍できる場の一つです。自分が学習するだけでなく、学んだことを観光客に話すことで、「錆びつつある」脳を活性化し、生きる大きな喜びになっています。今年も新しく5人のガイドを迎えました。あなたも一緒に「元気な長寿の町」の一翼を担ってみませんか？

ガイドの様子

▶町観光ボランティアガイド申込・問合せ　産業観光課　（☎766－8709）※詳細は町ホームページ

道の駅 いながわだより

▶問合せ　☎767－8600

今月のピックアップ野菜

黒枝豆（道の駅での入荷時期　10月上旬～11月下旬ごろ）

「丹波黒」に代表される黒豆を若採りしたもので、人気の高い秋の味覚です。ほんのりと黒みを帯びたさやで、ホクホクとした食感と強い甘みがあり、病みつきになること間違いなしです。

【枝豆の茹で方】

①枝からさやを取り、両端をハサミで切る
②軽く水洗いし、多めの塩でこするように揉んで表面のうぶ毛を取り5～10分程なじませる
③たっぷりの熱湯で5分程茹で、サッと氷水で冷やすと色鮮やかに仕上がります
④お好みで塩をひとつまみふってお召しあがりください

【保存方法】

枝豆は新鮮なうちに茹でることが大切です。すぐに茹でない場合、乾燥しないように新聞紙にくるみ、冷蔵庫に入れておきましょう。

10月の主な出荷野菜　黒枝豆、生しいたけ、栗、さつまいも、ピーマン、ネギ、里芋、小松菜、柿、ほうれん草　など

《10月のイベント》秋山味覚まつり　6日（日）10:00～　十割そば手打ち実演・販売、刃物研ぎ・金物販売、海産物の販売　など