



デザイン：石ノ森 章太郎
生涯学習のマスコット“マナビイ”

NO.240

約40年間田布施町体育指導委員を務められ、退任後も「シニア体力アップクラブ」の講師、城南公民館生きがい教室での体操指導など、パワフルに活動されている森重輝彦さん。今回は、森重さんに心身ともに元気でいられる秘訣をお伺いすることができました。

今していること（体にいいことしていますか）

宿井自治会 森重 輝彦



計るだけダイエット 63kgあった体重を栄養士さんの指導を受けて、主食を減らし2年くらいで58kgに落としました。

それから入浴時に体重計に乗るようにして現在では57・8kgを維持、2年くらいは続いている。（ちなみにBMI 23）

生姜紅茶を飲む 1日に2〜3杯、紅茶の中に生姜をおろし入れて飲んでいく。朝食の後、夕食の後に飲用。2年



くらい続けているが効果はある。風邪をひく回数が減ってきた。

野菜を先に、ご飯は後に 食べるようにしている。食事の挨拶をしたら熱量の少ないと思われる野菜や海藻類を先に口に、30回以上噛む。何回かこういう食べ方をしてその後、主食を頂くようにしている。これは始めて日が浅いのでよく注意していないと忘れる。肥満を防ぐだけでなく、糖尿病予防にも効果があるといわれているので続けていきたい。

ストレッチ・筋トレの実践 ストレッチの中でも、ふくらはぎをもむと疲れがとれて次の日筋肉の調子がよい。特に年を重ねて感じる。筋トレは、腕立て伏せ、腹筋、背筋力、スクワット4種目を各10回×2セット、週3回以上の割合で実施。最近では寝たきりをな

くす運動としての貯筋運動に取り組んでいる。

ウォーキング 週3回平均でのウォーキング、約30分速足歩行。田畑の仕事の後、机でのワープロ打ちの後など疲れを分散させるのに役立つている。

ラジオ体操 朝5時25分からテレビ体操に合わせで行う。その日の体調がチェックできる。1回に400の筋肉が動き、究極の全身運動とラジオ体操のよさが見直されている。

振り返ってみると 10年ぐら以前には首や足腰を引っ張る、腰に注射を打つ、全身のマッサージなどの治療に通っていたことを思うと、今は腰のまわりに筋肉のサポートができ、筋肉疲れの回復が速くなってきたように感じる。知らず知らずのうちに疲れにくい体になったのであろう。

コミュニティスポーツ城南の創設 3年前から手掛けて平成24年3月に発足した総合型地域スポーツクラブ。地域の人達と協力してできた。若い時から夢が叶ったのである。グラウンドゴルフ、卓球、バドミントン、バランスボール、体力アップと欲張っているが毎回は参加できない。毎日運動したいのであるが、家の仕事も手伝って空いた時間でないといけない。出来るだけ参加して多くの人達と交歓して老化の速度緩めて、長く楽しみたい。

自分がクラブの中でも欠かさず積極的活動しているのが、シニア体力アップクラブである。このクラブの皆さんと一緒に活動してきたおかげで、自分の今日の体力があると言っても過言ではない。楽しみながら健康づくりができる。スポーツクラブって素晴らしい。

もうすぐ
来館者10万人!

～郷土館に行ってみよう～

郷土館の各展示室を毎月紹介します。

田布施町郷土館は、郷土の歴史と文化に対する住民の知識と理解を深めるために平成元年に設置され、町民文化の向上、地域の歴史研究の拠点などの役割を果たしています。

◎埋蔵文化財展示室

田布施町には、弥生時代から古墳時代にかけての重要な遺跡が数多く発見されています。

古代の田布施町周辺の地形模型や遺跡分布図、いずれも県指定文化財で、県下最古と推定されている周防部唯一の方墳である国森古墳と県下最大級の円墳で横穴式石室を持つ後井古墳の二つの模型をはじめ、国森・納蔵原古墳などの出土品を展示し、往時を知っていただくことができます。

特に、県指定文化財となっている国森古墳出土品の銅鏡（連弧文昭明鏡）、鉄剣、鉄鏃、鉄斧などと、納蔵原古墳出土品の鉄鏃、鉄刀、鍍銀、装金具、円筒埴輪、多くの須恵器などはぜひご覧ください。



埋蔵文化財展示室

郷土館のご案内

田布施町大字下田布施 8 7 5 - 6

☎ 0 8 2 0 - 5 2 - 2 6 2 0

開館時間 午前9時～午後4時30分

※休館日 月曜日・祝日・年末年始



第 148 回

サークルスケッチ

田布施さくら保存会



田布施町のシンボリックな存在である田布施川沿いの桜並木は、毎年春になると綺麗な花を咲かせて、多くの人々を楽しませてくれます。しかしながらここ数年、老木化や台風等の自然災害により、かなりの木が傷んでいきます。

「このままではいけない。」先人たちが想いを込めて愛しみ育ててきた桜を、次世代へ引き継ぐため、桜を愛する町民が集い、田布施川沿いの桜の保護や育成をしようと、平成14年12月、23名の有志により「田布施さくら保存会」を設立しました。

初めに、既に植栽されている桜の樹木の状態を把握するため、桜の木一本一本に番号札を取り付け、樹木の形状、寸法、環境、状態、植栽年月日などを記載する「田布施川さくら台帳」を作成しました。また、桜を後世に残すため、現在までに百本の桜の苗木（大島桜）を田布施川右岸側に植栽しました。

会の通常の活動は、原則月1回集い、必要に応じて植栽をした箇所、草刈、消毒、肥料やり



植栽のようす

等、桜の保護育成に努めています。このほか4月の桜まつりには、「パンダ焼き」を出店し、売上げを活動費としています。桜を愛する心を通して、仲間づくりをし、田布施川周辺の環境美化にも取り組み、美しいまちづくりのため頑張っています。会には、現在二十数名の老若男女の会員が活動しています。会の活動に賛同される方の入会をお待ちしております。

■活動日 毎月第4日曜日
午前8時～

■場所 図書館裏集合
(植栽箇所の草刈等)

■年会費 1000円
■代表者 宗貞 隆

☎ 52 - 3396