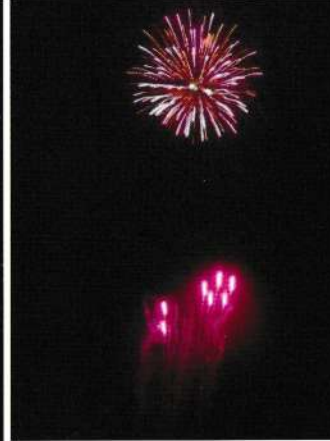


☆ 敬老の日 祝賀花火大会



8月14日の
花火大会が
大雨により
延期され、
敬老の日の
打上げとな
りました。
町会の75歳

以上の方々へ記念品が贈呈され、さら
に元気を出していただけるよう祝
いの花火を上げました。

☆ 松枯れ対策で伐倒跡地に植樹

5月2日(日)に「千鹿頭の緑と環境を守る会の会員」と「町会役員」が松枯れ木伐倒処理地と千鹿頭池周辺に植樹を行いました。ソメイヨシノ10本、山桜7本、花桃7本、紫式部10本、イロハモミジ10本、オオヤマザクラ7本、山桜7本他約80本を松本市より貰い受けて植えました。作業は急斜面の足場が悪い場所ですが、水を運んでたっぷり与え、その後の雨天により殆どの木が元気に育っています。



☆ 健康ウォーキング講習会



「適切に歩いて健康になろう」と題して健康ウォーキング教室が6月20日に24名の参加で開かれました。講師は松本大学地域健康支援ステーション健康運動指導士の近藤壮太先生と岩崎先生で、座学は◆性格習慣の予防、◆脚筋力の維持・向上、◆ストレス解消・精神的な健康度の向上のウォーキングのメリットが説明され、背筋を伸ばした姿勢で、3分間普通の速さであるき、3分間息が弾み脚の筋肉

に軽い疲れを感じる程度の速さで少し大股で歩く（インターバル速歩）を学びました。

これ（約30分間）を週4回行くと健康が保たれるそうです。