

ふるさとあきたラン！ 鹿角大会

「秋田25市町村対抗駅伝ふるさとあきたラン！」が、10月6日(日)に本市で開催されます。

道の駅おおゆが発着点となり、小学生から壮年までが9区間にわたってタスキをつなぎます。今年も2チームのエントリーを予定しており、地元で4年ぶり2回目の優勝を目指します。沿道からのご声援をよろしくお願いします。



～選手紹介～ 監督 児玉 純哉

区分	氏名
小学生男子	戸川 凌耶 (花輪)、金山 純大 (花輪)
小学生女子	田村 心愛 (十和田)、小板橋 昊 (花輪)
中学生男子	米村 修翔 (花輪一)、佐藤 康士朗 (花輪一)
中学生女子	尾崎 菜心 (十和田)、黒澤 未羽 (花輪一)
高校生男子	工藤 隼也 (花輪)、成田 快斗 (十和田)
高校生女子	阿部 綾音 (花輪)、小沼 唯菜 (十和田)
一般男子	大場 直樹、工藤 来輝、板橋 賢吾、高田 俊太、阿部 貴大
一般女子	苗代沢 栄里、畠山 侑、阿部 杏和、大場 美加
壮年	尾崎 紀幸、兎澤 俊幸



本格的なスキーシーズンの前に夏のトレーニングの成果が試される前哨戦として、サマーノルディックの聖地「花輪スキー場」において、第13回目となる本大会が開催されます。

特に、ローラースキー競技においては、全国でもめずらしい商店街の道路を閉鎖し、特設コースを設けて行われる「1kmスプリント競技」が特徴的です。

このほか、花輪スキー場のローラースキーコースでは各クラス別の「ディスタンス競技」が行われます。

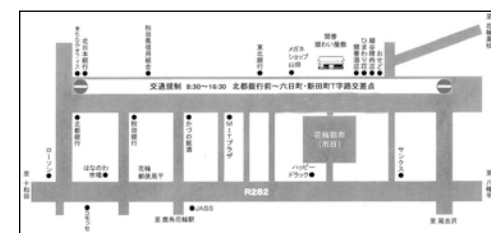
また、全日本スキー連盟A級公認大会であるサマージャンプおよびコンバインド大会では、花輪スキー場の2つのジャンプ台で国内のトップ選手や次代を担う青少年による熱い戦いが行われます。

毎年、地元の選手を始め、これまで世界で活躍している選手も多数出場している大会です。ぜひこの機会に会場に足を運び、熱い声援を送りましょう。

※ 10月12日(日)は交通規制が行われます

▶ 時間 8時30分～16時30分

▶ 場所 北都銀行前～六日町・新田町T字路間



大会スケジュール

10月12日(日)

開始時刻	競技	会場
ローラースキー競技		
10:30	スプリント	花輪商店街特設コース
スペシャルジャンプ・コンバインド競技		
8:15	スペシャルジャンプ	花輪ジャンツェ

10月13日(日)

開始時刻	競技	会場
ローラースキー競技		
9:00	ディスタンス	花輪スキー場ローラースキーコース
スペシャルジャンプ・コンバインド競技		
9:00	コンバインドジャンプ	花輪ジャンツェ
13:30	コンバインドクロスカントリー	花輪スキー場ローラースキーコース

シルバーリハビリ体操で介護予防 ～みんなで支える地域づくり～

介護予防事業の柱としてシルバーリハビリ体操を導入してから2年半が経ちました。この事業の一番のねらいは、住民自らが体操を広げ、地域で介護予防に取り組むことです。その原動力となっているのが、シルバーリハビリ体操指導士です。今までに85人の指導士が誕生し、出前講座や体操教室、自治会でのサロンなどで幅広く活動されています。各地区の指導士が、今よりも少しだけ頑張る「自助活動」、お互いを気持ちで支え合う「互助活動」の輪を広げたいという思いで活動を展開しています。



体操教室(花輪地区)の輪は地域の輪になります。



敬老会では参加者全員でシルバーリハビリ体操を行いました。

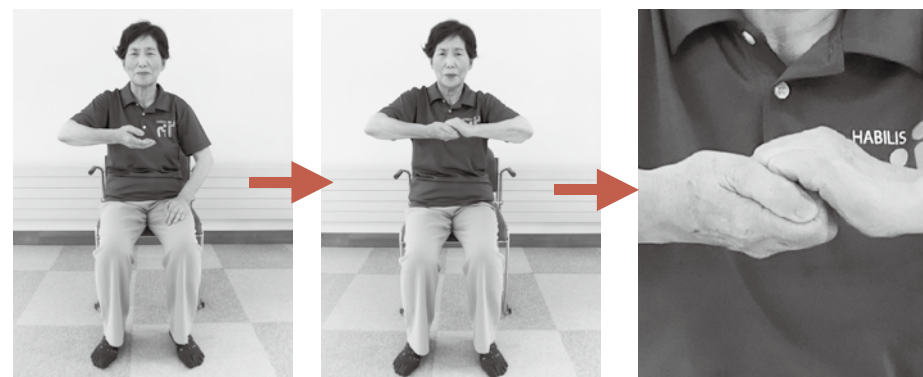
シルバーリハビリ体操は、道具を使わず「いつでも、どこでも、ひとりでも」できるように組み立てられていることが大きな特徴です。関節の可動域を元気なうちからしっかりと保ち、肩痛・腰痛・膝痛や転倒などを予防するために考えられています。

十和田・花輪・尾去沢・八幡平の4地区で月に2回体操教室が開かれています。初めての方も体験したことがある方もシルバーリハビリ体操に取り組み、皆さんで活動の輪を広げて元気なまち鹿角を目指していきましょう。

力をつける体操

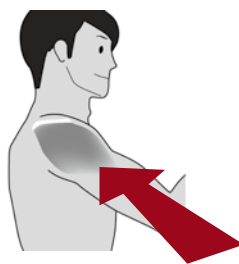
「指ひっかけ引っ張り合い」(握力と三角筋の強化)

モデル：シルバーリハビリ体操2級指導士 山本 敦子さん



【握力】

物を握る力で全身の筋力の指標となります。



【三角筋】

肩を上げたり、腕を横に広げたりするための筋肉です。

●片方の手を胸の高さで、手のひらを上へ向けます。

- 指をひっかけるように両手を組みます。
- 肘を軽く横に張って、左右の手を引っ張り合います。
- 息を吐きながら、5～6秒思いっきり力を入れます。
- 手を逆にして同様に行います。

Point

- ・息を止めないように、必ず息を吐きながら行いましょう。
- ・親指までしっかりひっかけます。

今月のシリハ体操教室

日にち	時間	場所
3日(日) 31日(日)	13時30分～14時30分	福祉保健センター
7日(月) 17日(日)		尾去沢市民センター
8日(火) 29日(火)		十和田市民センター
10日(木) 24日(木)		八幡平市民センター