

霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦!



霞ヶ浦・北浦流域 21市町村で構成される霞ヶ浦問題協議会の提唱により実施している清掃活動も、今回で89回目になります。

町では、3月4日(日)に新利根川沿いの8地区(羽根野・押付新田・押付本田・上曽根・下井・立木・立崎・惣新田)の住民の皆さまにご協力をいただき、きれいになりました。

今後も新利根川の水辺を地域で見守り、町をきれいにするとともに、霞ヶ浦の水質改善を心掛けましょう。



平和への誓い、そして次世代への継承!



講演されている狩野安氏

2月16日(金)、利根町公民館において、茨城県遺族連合会第3ブロック研修会が開催されました。(主催=利根町遺族会・河内町遺族会)

当日は、県南市町村(利根町ほか8市町村)から各遺族会代表の戦没者遺族、約100名が参加し、「遺族会の状況と今後について」と題して茨城県遺族連合会理事長・狩野安氏による講演会が行われました。

参加された会員の方々は、終始、真剣な表情で講演に耳を傾け、講演会後は遺族会が抱える課題について話合われ、また、会員同士が情報交換するなど、とても有意義な研修会となりました。

虹色ハッピー!

～多方面からもの忘れ予防アタック!～

介護予防教室は、委託先の専門職(理学・作業療法士・音楽療法士・介護福祉士)が、運動器機能向上および認知機能プログラムを通し、生活機能改善のお手伝いをいたします!

今の生活を維持・改善してハッピーを手に入れましょう!

対象者はこんな方!

ちょっとしたもの忘れ...
思い当たる節がありますか?

- いつも同じことを聞くとと言われる。
- 今日が何月何日かわからない時がある。
- 物の置き忘れがある。
- 物や人の名前が出にくくなったと感じる。
- やろうとしたことを忘れることがある。
- 1時間程度の外出で疲れを感じる。
- 運動を週に2回以上行ってない。
- 外出する用事がない。

～介護予防教室開催のお知らせ～

日時 5月15日(火) スタート
午前8時50分～10時20分
全12回コース

場所 介護老人保健施設 もえぎ野
(委託事業になります)

募集人数 先着15名
(参加費200円、送迎利用の方は片道100円)

申し込み期限 5月10日(木)までにお申し込みください。

教室の内容(一部)

脳トレ...シナプソロジー、笑いyoga、脳トレゲームなど、楽しい刺激で脳を活性化!

音楽療法...歌、楽器の演奏を楽しみましょう!
やってみたい楽器、お手持ちの楽器がある方はぜひ、ご持参ください!

アロマセラピー...レモンとローズマリーの香りが、脳に良い刺激を与えます。もえぎ野では、この香りが漂っています。ただ過すだけでも認知症予防に!効果ある香りを吸収しながらプログラムを楽しみましょう。

運動療法...有酸素運動で脳血流を改善!体力が上がると日常生活が楽になり、活動量が増えます。『いつまでも活動的な生活』を目指しましょう!

申し込み・問い合わせ先 利根町地域包括支援センター ☎68-8941 (土・日曜日、祝日を除く)



▲世界記録樹立に笑顔の小池さん。
200mバタフライ
3分13秒52(WR)



▲世界記録を樹立した証のバッチ!

私の自慢です。これからも自分の記録をさらに塗り替えられるよう精進していきたい。」と、これから開催される大会にも積極的に出場する姿勢を見せる小池さん。今後の活躍に期待です!
(この大会記録は、アメリカのFINA(国際水泳連盟)の公式記録を破った更新となったそうです。)

その① 町の話題

PHOTO NEWS

マスターズ世界記録樹立! とむとむ社長 小池康隆さん!

2か所の会場で行われた「新春マスターズスイムミート2018」に有限会社とむとむの社長・小池康隆さん(74)が出場し、世界記録を樹立されました。今回の記録は、昔からの仲間であり、ライバルでもあった方の記録を破った更新となりました。
練習量や方法、食生活について伺いました!
「練習は、一日あたり1km〜1.5kmくらいを週5日程度している。食事の方は特に気にしていないかな。でも、身体を冷やさないようには心掛けていますよ。」と語り、「今までコーチらしいコーチはいなかったから、全て我流でやってるよ。」とにこやかな笑顔で答えてくれました。
最後に一言!
「この年で仕事をしながら競技を続けているのが、



お互い成長してまた会おうね!

～町内小学校3校によるサケの放流～

2月の中旬～中旬にかけて、町内の小学校の4年生(布川小・文間小)・5年生(文小)の児童がサケの放流を行いました。放流時、一部の児童からは「たくましく生きろよ〜!」や「大きくなって戻ってきてね〜」などサケに向かってエールを送る場面もありました。



1.一人一人サケの稚魚を持ち、準備OK! 2.声を掛けながら放流する児童
3.放流したサケの稚魚を皆で追っています 4.無事放流できて一安心!

オスなの?メスなの?

一目でわかるコツはこれだ!
(成魚)



魚の頭部! (諸説あり)

オス...頭が大きくて直線的、鼻先が内側に曲がっている。
メス...頭が小さく曲線的、オスに比べ鼻先が短いのが特徴。

