

■ ますの話題

食べて歩いて新発見

－ONSEN・ガストロノミーウォーキング－



振る舞われた地酒などを堪能する参加者

3月3日、ONSEN・ガストロノミーウォーキングが行われ、県内外から約280人が参加しました。福島空港を4グループに分かれて出発し、翠ヶ丘公園、市民交流センター、釈迦堂川河川敷、はたけんばなどを歩きました。道中、イカにんじんや地酒、長沼そばなど須賀川のおいしいものが振る舞われました。

震災の記憶を後世に

－大震災と藤沼湖の記憶をつなぐつどい－

3月10日、長沼北町地区防災公園で「大震災と藤沼湖の記憶をつなぐつどい2019」が開催され、遺族ら約100人が参列し、犠牲者に黙とうをささげ献花しました。

北町地区出身の上杉綾乃さんが震災の記憶を発表し「悲劇を風化させないよう後世に語り継ぎ、防災の一助にしたい」との思いを伝えました。



献花し犠牲者のめい福を祈る参列者

卒業おめでとう! —中学校卒業証書授与式—

3月13日、市内全10校で卒業式が行われ、760人が卒業しました。

第二中学校では卒業式終了後、各クラスに分かれ、生徒一人一人がクラスメイトへ感謝の気持ちを伝え、別れを惜しんでいました。



思い出を振り返り笑顔に



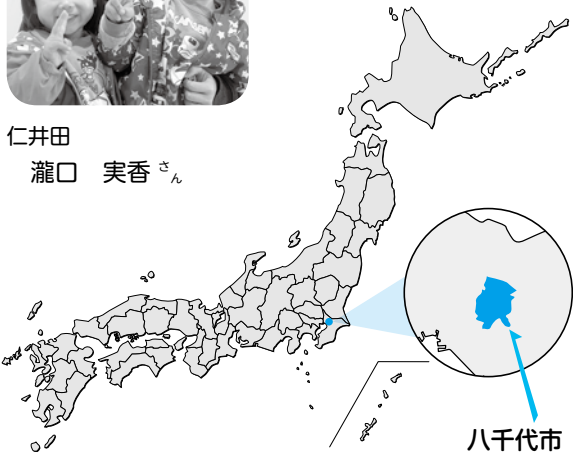
卒業証書を受け取る卒業生

私のふるさと



仁井田
瀧口 実香 さん

千葉県八千代市



私のふるさととは、千葉県八千代市です。

ゆるぎやらの「ふなっしー」で有名な船橋市の隣に位置します。東京から電車で1時間ほどで、交通の便が良く、自然環境も豊かなため、首都圏のベッドタウンとして発展してきました。市の中央には新川が流れ、四季折々の自然を感じながら散策を楽しめます。春には河津桜が咲き、夜にはライトアップされた河津桜が川面に映り、とても幻想的です。

また、1600種類ものバラが1万本以上咲いているバラ園も有名で、品種によって変わるバラの香りが漂う中、広いバラ園を散策できます。中でもバラドレスが素敵で、ドレスの後ろに立つと自分がバラドレスを着ているような写真が撮れ、優雅な気分になれます。

須賀川市に住んで5年が経ちました。子どもたちと温泉に行ったり近所で散歩したりしていると、必ず声を掛けてくださり、出先で困っていると助けてくださる須賀川の皆さんの温かい人柄に助けていただいています。

秋になると、田園が一面、黄金色になる景色や、雨上がり、アーチ状に見える虹が私のお気に入りの風景です。これからも、子育てしやすいこの須賀川市で、大好きな風景を家族で見付けていきたいです。



みんなの
ひろば

ふるさとの遺産⁽²⁹⁶⁾

須賀川アルバム

－昭和の記録写真から－

「公立岩瀬病院屋上から
中心市街地を望む」
(昭和50年代)

公立岩瀬病院の南側、諏訪町・上北町に、赤瓦をふいた蔵や家々が立ち並んでいました。写真中央付近の東西に長い棟の建物も目を引きまします。写真右奥には、「赤トリキ」が見えます。昭和40年代から50年代の中央商店街では、赤トリキのほか「エイマート」

「ヨークベニマル」「ライオン堂」「仙台屋呉服店」が、郡山市に進出した西友・丸井・ダイエーに対抗すべく事業を展開しました。
中でも昭和51年に地上5階地下1階の大型店となつてにぎわった赤トリキや、森宿の「赤トリキグリーンモール」の観覧車は、多くの人の記憶に残っています。中町の店舗は平成17年に閉店、建物は市の総合福祉センターとなりましたが、震災後に取り壊され、今年から市民交流センターetteとして再び人々の集う場所となりました。
博物館 ☎(75)3239



公立岩瀬病院屋上から中心市街地を望む

サークル JUN

代表者 藤居 淳子

会 員 30人

発足年月 平成28年9月

活動日 毎週水曜日 午前10時30分～11時30分

活動場所 東町町会会所会館(東町96)

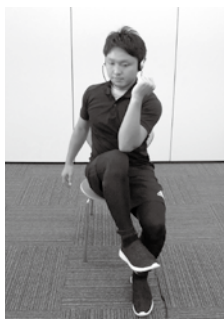
私達のサークルは、歌やリズムに乗って呼吸や滑舌のトレーニングをしたり、感情を解放しながら歌ったりすることをみんなで楽しむレッスン形式のサークルです。毎週水曜日の午前10時30分からの約1時間、明るく楽しいメンバーの皆さんと一緒に歌と笑いにあふれたにぎやかな時間をすごしています。

やっぱり音楽の力はすごい!!と実感することばかりです。初対面の方でも、音楽の中で共に触れ合い喜びを分かち合えると自然と笑顔があふれ出てくるのですね!このサークルは、「誰もが愛する音楽や歌を通してみんなが健康になれる催しができないかな?」という思いからスタートしました。

笑顔になりたい方、声を思いっきり出したい方、どなたでもご参加いただけますので、ぜひ、一緒に音楽の輪の中で楽しく健康になりましょう!

参加希望の方は、活動場所へ直接お越しください。

健康づくり課 ☎(88)8123、ウルトラ長寿体操については長寿福祉課 ☎(94)2162



ウルトラ長寿体操

市では、膝や腰に負担を掛けず、体力に自信のない人でも取り組める「ウルトラ長寿体操」を考案しました。介護が必要になったり、寝たきりになったりしないよう、日頃から予防を心掛けましょう。

身につけることができます。机などにつかまって片足で左右各1分ずつ立ちましよう。床につかない程度に片足を上げるだけでも効果があります。
スクワット 下肢の筋力アップに効果的です。椅子に腰掛けるように、お尻をゆっくり下ろします。お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を越えないようにします。
ロコモにならないためには、日頃から足腰を動かす習慣を身に付けることが大切です。

撮影にご協力いただきありがとうございます。広報すかがわに

ロコモとは、ロコモの予防や改善のための運動です。無理せず自分のペースで続けましょう。
片足立ち バランス能力を

ロコモとロコモ予防

ロコモとは、骨・関節・筋肉といった運動器の機能が低下し、要介護につながる可能性が高い状態をいいます。早い人では40歳代から、膝痛や腰痛などの兆候が現れ始め、進行すると日常生活が制限され、要支援や要介護となる可能性が高くなります。ロコモ対策は健康寿命を延ばすためにもとても効果的です。

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは



掲載した写真は、希望する人に差し上げています。 ☎秘書広報課 ☎(88)9112