

女性部ニュース

「体力づくり活動に参加して」

小海支所女性部 宮沢 ゆかり

今年、コロナ禍により、計画していた活動がほとんど中止となつてしまいました。そんな中でも役員会で活動できることを探し、10月25日に『小海リエックスの森ハイキングとランチ&温泉』、11月9日は小海支所会議室で『3B体操教室』を実施することができました。

リエックスの森は最高のお天気に恵まれ、森の案内人の小林さんから「日本列島を横断し、更には南の沖縄や台湾、香港まで2,500キロ以上飛んでいくという神秘の蝶『アサギマダラ』がこの森にも来ること」「リエックスの森を綺麗に整備し続け『ベ

ニバナイチヤクソウ』の群生地になったこと」など、とても興味深いお話をお聞きしました。6月中旬から下旬頃に『アサギマダラ』と『ベニバナイチヤクソウ』を見に行こうと思います。

『3B体操教室』は、講師のリードでリズムに合わせて体を動かし、脳ミソをたくさん使って、間違えたり、道具を落としてしまったり……。皆さん、笑いが絶えない様子でした。マスク着用ではありましたが、あつという間の6分となりました。

ハイキング、体操教室と日頃の農作業とは違い、ストレスのない楽しい時間が過ごせたことに感謝しています。

