

プログラム 活動 レポート

2018元気もんウォーク「山の会」第5回8月 ～夏休み企画！「男池水源森林浴ウォーキング」～ (8/8 32人参加)



夏休み企画ということもあり、子ども・孫連れの参加が多く、久しぶりに子どもたちの元気な声があふれました。水源の森に足を踏み入ると、少し湿った冷やりとした空気に包まれます。足元には、キツネノカミソリが群生し、樹上からは



鳥のさえずりが響いてくる。石を割る木や、樹齢三百年以上のブナの巨木に歓声を上げながら“隠し水”までミニ登山。湧き水で涼を取って、名水の滝を目指して引き返します。途中に“千年けやき”があり、その威容に思わず「ホー」と声が出ました。男池の湧き水を集めた“名水の滝”は小さいながら迫力満点。滝のミストを浴びて、しばらくは別世界の気分でした。子どもたちは、鹿の頭蓋骨を発見して大喜び。自然の中で遊ぶ楽しさを満喫していました。昼食は、男池水源に設置された木製のテラスを独占。名水で淹れたコーヒーのおまけもついて、贅沢なひと時でした。帰り道には、天然の炭酸水が湧き出る白水鉱泉に立ち寄りしました。炭酸水が湧き出ることには半信半疑だった子どもたちは「ラムネの味がする」と大はしゃぎ。夏休みのいい思い出になりました。(矢野)



プログラム 活動 レポート

～本田よろずや「秋・冬用 野菜・花作り講座」(全4回) 開講～



以前から開講希望の声が多かった「野菜・花作り講座」を、今回ようやく開講することができました。今期は秋冬用の野菜・花作り。初回の8月20日に、まずは基本的な畑作りや種についての説明を行い、それから外に出て種まきの実習。



土の入れ方、種の蒔き方、水やりまで、丁寧に教えて頂きました。白菜・キャベツ・サニーレタス・葉牡丹・ビオラなどを一粒ずつ蒔きました。皆さん熱心に作業し、次々に質問されてました。

次回からは、実際に畑に出かけ、大根・人参など根菜野菜の植え付けなどの実習や、冬の花鉢替えや白菜・キャベツなどの植え付けなど。最終日には、野菜の収穫と冬場の野菜貯蔵方法についての説明と収穫祭ができればと計画しています。

参加者 募集!

「陸上教室」スタート！ ～クラブ南阿蘇陸上競技クラブ員の募集について～

クラブ南阿蘇では平成31年4月からの小学校クラブ社会体育移行に先立ち、平成30年9月より陸上競技クラブを発足いたしました。専門的に競技として習いたい方、運動不足解消や健康維持・増進のために参加したい方など、どなたでも参加できます。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

●申込資格 クラブ南阿蘇の会員であること。未入会の方は、保険関係の都合により事前に申し込みが必要です。クラブ年会費に保険代が含まれています。詳細はクラブ南阿蘇事務局まで。

●対象者 クラブ南阿蘇全会員。

陸上競技に興味と関心があり持続性の高い人。市民ランナー、アスリートの区別は問いません。

●日時：毎週水曜日 【子どもの部(中学生まで)】午後6時～7時 【一般の部】午後7時～8時

※小雨決行！(悪天候中止)

●場所：白水運動公園(瑠璃温泉となり) ※送迎は各自でお願いします。

●準備物：運動の出来る服装・シューズ・飲物・タオルなど

●参加費：1人 1,000円/月

※陸上競技大会などに参加する場合には、競技会費、陸連登録料が別途必要となります。

●お申込み先：クラブ南阿蘇事務局まで。随時受付OK！

【陸上教室に関するお問い合わせ】陸上教室代表：本田(090-4473-2280) (共催：南阿蘇村陸上競技協会)

