

クアオルト

健康ウォーキング大会を開催

2月16日、三種町クアオルト研究会主催による健康ウォーキング大会が惣三郎沼公園で行われ、参加した30名は心地よい汗を流しました。

当日は、ストレッチで体をほぐした後、ゆっくりとした足取りで惣三郎沼を一周。途中、お茶を飲んだり雪の上に横になって日光浴をしたりと、頑張らない健康ウォーキングを体験しました。しかし、子どもころよく作った雪だるま作りでは思わず童心に帰って一生懸命に。完成後、がんばった人の間からは「疲れた」という声が聞かれました。



▲健康ウォーキングに参加されたみなさん



クアオルトが 心身の健康にいい理由

- ① 自然環境が身体に適度な刺激を与える。
- ② 非日常体験で転地療法の効果が高まる。
- ③ 適度な運動で心肺機能や筋力を高める。
- ④ 自然と一体化することで心が癒される。
- ⑤ 歴史や文化に触れ、脳に刺激を与える。
- ⑥ 温泉や地元の食事で観光気分を味わう。

男の料理教室を開催

2月15日、琴丘地域拠点センター「じよもん」の調理実習室を会場に、男の料理教室が行われました。

これは、三種町男女共同参画事業の一環として町が主催したもので、今回は農家民宿「しばたん家」オーナー柴田千津子さんを料理講師に迎え、飾り絵巻寿司づくりに挑戦しました。

はじめは要領がわからずおぼつかない手つきで巻き寿司を作っていたみなさんですが、だんだん要領が判ってくると自信もつき、最後にはチューリップが見事な花を咲かせました。右の写真が、今回参加されたみなさんの作品です。どうです、美味しそうですね。

男の料理教室は、これからも継続して開催していく予定です。参加者からはとても楽しい企画と喜ばれています。次回も、みなさんの参加をお待ちしています。

