



C:ローマ数字で100を表す

◆巻頭言 健康(ある新聞から)

ゆったりした歩行では、大きな効果は期待出来ない。一方激し過ぎる運動は、体内で過剰に活性酸素を発生させ正常な細胞や遺伝子を傷つけて老化や様々な生活習慣病の原因になる。免疫力も低下させる。健康の維持や増進、病気の予防に最適なのは「中くらい」の運動で、うっすら汗ばみ、何とか会話が出来る程度の速歩きだ。

A 健康長寿医療センター研究所で、B 町の高齢者500人を対象に14年かけて、歩きと病気予防の関係を調べた。その結果「1日に8000歩」歩き、その中に「20分の速歩き」を含めれば、うつ病、認知症、高血圧症、糖尿病などの予防効果があった。

予防できる病気	1日の歩数(歩)	うち速歩き時間(分)
うつ病	4,000	5
認知症	5,000	7.5
心疾患、脳卒中	5,000	7.5
がん	7,000	15
動脈硬化	7,000	15
骨粗しょう症	7,000	15
高血圧症	8,000	20
糖尿病	8,000	20



横浜市推進のウォークポイントの応募者は栄区が一番多いとのこと。「瀬上さとやまの会」の活動を楽しく健康作りの一助にしたい。
(高嶋記)

次回の予定

● 27年6月活動予定

※6月は雨の季節です。活動の可否判断基準として少雨決行(傘がなくても何とかなるくらいの降り)が原則です。傘が無くては直ぐに濡れるような時は、作業を中止とします。

① 日時: 6月14日(日) 9:30~14:00 定例活動

・集合場所: 池の下広場 ・集合時間: 9:30

・作業場所: 中尾根作業エリア E5-1

・作業目標: 多様性保全型針広林、主木(スギ)の立木密度を6本/1a
落葉広葉樹(ケヤキ・エノキ・ムク・カエデ等)を育成する。

・持ち物: 常備具(手ノコ・ナタ・カマ)、お弁当、飲料水、防虫剤、その他

【持参器具】作業旗、シート、救急箱、チェンソー、ロープ、チルホール

② 日時: 6月28日(日) 9:30~14:00 定例活動

・集合場所: 池の下広場 ・集合時間: 9:30

・作業場所: 中尾根作業エリア E5-2

・作業目標: 管理型スギ林、主木(スギ)の立木密度を 10 本/1a
林床に下草植生(シダ・ヤブミョウガ等)を育てる。

・持ち物: 常備具(手ノコ・ナタ・カマ)、お弁当、飲料水、防虫剤、その他

【持参器具】作業旗、シート、救急箱、チェンソー、ロープ、チルホール

(27年7月号の原稿に関し、上記活動報告は渡邊忠幸氏、巻頭言は上手旦充氏、リレートークは高妻賢二氏です。原稿の締め切りは27年6月25日(木)、押木氏迄宜しくお願いします。)

欠席される方は、メール(TOKAMI6666@aol.com)又は電話(894-2800)で山上部会長迄。

【瀬上さとやまもりの会 活動日誌】

(1)平成 27年5月10日(日) 晴れ 9:30~13:40 中尾根E5-1 不要木の伐採と林床整理

参加者: 浅見、石渡、伊藤、枝村、押木知子、小宅、小嶋泰家、佐谷、上手、竹内、星野、前村、丸山、三島、村田、渡邊忠幸、渡邊富男、渡部 計18名

1. 打ち合わせ、連絡事項

午前で帰るメンバーもいるので先に打ち合わせをした。

①名札のデザイン等通信記載の品で決定、印刷実行されたし。

②5/17の公田竹林の件参加お願いしたい。ヘルメット、竹引き鋸持参の事。

③救急救命講習の件、8月8日(土)13:00~に決定。(栄消防署)費用については継続の人(カード持参者はテキスト持参で)無料。新規の人については@¥1000。

④会員名簿については、会で印刷し、作業日に配布予定。

⑤安全管理チラシあり: 「ダニを防ごう」と「立木の倒し方の再確認」



伐採作業中(1)



伐採作業中(2)



伐採作業中(3)



チェンソーで簡単に伐採



皮むぎした杉と自作の皮むぎ道具



伐採作業後

2. 本日の作業

- ①ラジオ体操後、中尾根(E5-1)で、4班に別れて、相互に離れての作業を心掛ける。
- ②昼食後も作業し、皮むきまでして13:40散会となる。

(2)平成 27年5月17日(日) 晴れ 9:00~12:00 身近な緑の保全活動(栄区主催)

参加者: 枝村、押木(知)、佐谷、上手、高嶋、竹内、野沢、前村、丸山、三島、柳下、吉川、
渡邊富、渡部 計14名 区政推進課より(瀧澤氏、桂田氏) 総計16名

1. 本日の作業

- ①公田竹林の保全作業(老竹の除伐・筍の蹴っ飛ばし)
- ②老竹・枯竹の除伐と整理:約30本、密度調整を意図した『筍の蹴っ飛ばし作業』:約50本相当
- ③臼井氏より蹴っ飛ばした筍や『スナックえんどう』(女性陣で収穫)さらに菓子・飲物を戴く。



区政推進課の挨拶

筍の蹴っ飛ばし作業

枯竹の除伐作業

(3)平成 27年5月24日(日) 晴れ(最初雨がパラツキ心配しましたがすっかり晴れました)
9:30~13:30 中尾根 E5-1 前回の続きと調査域の草調べ

参加者: 浅見、石渡、伊藤、枝村、小宅、上手、高嶋、野沢、長谷川、三島、渡邊忠幸 計11名

1. 本日の作業

- ①ラジオ体操の後ゆつくりと作業地へ移動。
- ②女性陣は上の方の調査域で藤や、アオキなどを除草しながら植物調査をした。カンアオイの葉の模様に違いがあったり、ツルウメモドキ、オオバウマノスズクサ、チヂミクサ、キブシやエノキの芽生え、ナルコユリ等を確認。



伐採作業前

チェーンソーも使い伐採作業中

皮むき作業中



皮むきした伐採木



伐採作業後



植物調査をしたエリア

③男性陣は杉の除伐を行い、枯れ木や細い欠頂木等8本を切り倒し、前回倒した杉を含め9本の皮むきを仕上げた。昼食後も作業をして13:30散会とした。

◆ リレートーク ガイド4年生

石渡 孝二

この2年間NPO法人鎌倉ガイド協会の事務長を務めた関係で定例活動に余り出席できなくて申し訳ございませんでした。この5月で終わりますのでこれからはその分取り返していく所存です。

ガイド生活も経験を積み一応ある程度は出来るようになりました。皆様からのご要望があれば応じたいと思っておりますので遠慮なくおっしゃって下さい。これからはボケ防止と健康が最大の課題だと思います。「瀬上さとやま」と「ガイド」でこれに対応していきたいと思ひます。 どうぞよろしくお願いしします。



◆ 編集後記

今年の5月は暑い日が続き、夏日(真夏日も含めて)の記録更新が確実となっている。世界的に見てもインドの熱波、アメリカの洪水、メキシコの竜巻等異常気象が頻発している。加えて、日本各地の火山の活動も活発で、警戒レベルが上げられている。この程度の現象で異常気象は止まってほしい。世界的な何か大きなカタストロフィーの前兆であってほしくない。しかしこのような時に世界の人々は相変わらずいがみ合っている、本当にこれから先どのような未来が待っているのだろうか。非常に心配になる。(枝村)