

潮風を受けて 島を巡る



去る平成二十八年五月十五日・二十二日、特定非営利活動法人塩釜市体育協会主催の「春薫る 浦戸島めぐりウォーキング」が開催されました。



春薫る 浦戸島めぐりウォーキング

参加して下さった方の日頃の行いが良かったのでしょ

あっといふ間の6キロ完歩

寒風沢島について一行がまず初めに向かったのは日和山。入口から一〇〇m登ったところにあります。しかしその一〇〇m、悔るなかれ……。急な階段、急な道。枯れ葉に足を取られ、息を切らせて登るのです。展望台には、その昔、馴染みの男衆が、漁に出ないように、海が荒れますようにと願って、お地藏様に悪さをしたと伝えられる縛り地藏と、天候の観測や出入りする船の警戒にあたったとされる、十二支方角

体協スポーツニュース

平成28年 6月号 Vol.23

石があり参加者たちは興味津々に話を聞いていました。野々島では、夏になると夜光虫が見られることと有名な宇内浜海岸をバックに、一期一会で出会った仲間達と記念撮影です。



あさり汁に舌鼓
屋食休憩はブルーセンターでした。各自、持参したおむすびや軽食を広げ、食べ始めたところに振舞われたのは、スタッフ手作りのあさり汁。



遠くは石巻まで
桂島にある、旧浦戸二小から続く避難経路の途中には、松島湾を一望できる場所があります。見えるのは松島だけではありません。野蒜の

実は大きく、プリプリとしており、噛みごたえも抜群。その上、あさりのエキ

帝から謁見の命令書が届き、ペテルブルグに向かいました。そこでは貴族の館へ歓待され、気球やプラネタリウム、芝居見物など様々な接待をロシア側から受けたそうです。

そして、謁見した者のうち、津太夫を含む四名が帰国を望み、使節船でデンマークの首都コペンハーゲン・南アメリカの最南端ホーン岬・ハワイ諸島を経て長崎に到着。十二年ぶりに日本への帰国を果たすのですが、このことこそが日本初の世界一周ではないかと言われています。

日本初・世界一周をした男

今回のウォーキングでは、両日ともに定員を超え、申し込みがあり、キャンセル待ちの末、残念ながら参加出来ない方もおられました。

しかしこれは、きつかけがあれば、浦戸を歩いてみたいと思う方がたくさんいるんだという証であり、そのニーズに応え、どれだけサポート出来るかが、今後の課題なのではないでしょうか。



堤防や石巻のバルブ工場の煙も見えるのです。今回は見事に見ることが出来ました。

旅の終わりに参加者に感想を聞くと『何度か島には来たことがあったが、行ったことがない所を案内してもらい楽しかった。ラベンダー畑でポプリ作りなんかもしてみたいです。次は季節を変えて開催したらどうでしょうか？また違う浦戸の魅力が分かるかもしれないですね』や、『天候に恵まれ、スタッフに恵まれ、説明もとてもよかったです。あさりの味噌汁も、実が大きくおいしかった』など、喜びの声をたくさん頂きました。また、道中、釣り人がたくさんいたせいか『釣りをしてみたくなった』との声も上がりました。

おらほの☆お元気さん



嶺岸ゆかりさん

塩竈市温水プールで運動するようになって大体八〜九年になります。

学生の頃から、どちらかといううと、スポーツは不得手で水泳も苦手でした。しかし、年を重ねるにつれて「運動したい、体を動かしたい」という気持ちが生え、泳げるようになりたいと思ったのが、プールに通いだしたきっかけです。

いくら泳ぎは上達した気がするものの、時間を見つけてのプール通いなので、続けて来れない時があります。一週間も休むと、次にプールに入った時には体が重く感じるんですね。その後、水中での感覚を取り戻すまでに時間がかかるので、こんな時、続けるって大事なんだと痛感します。新陳代謝が良くなりサラサラな汗がたくさんかけることで有名な、岩盤浴にハマっていた時もありましたが、今は少し足が遠のいていますね。他にもやりたいと思っ

ていることがたくさんあります。例えばエアロビクスやジムトレーニング、ヨガです。今は無理でもいずれば挑戦してみたいです。



島から学ぶ防災の心構え

浦戸島めぐりウォーキング番外編



今回は、島の名所を案内されるだけでなく、東日本大震災時のことも随所に織り交ぜながらのウォーキングになりました。

5年前の震災時。野々島では避難経路での避難途中、その道路の5m下まで津波がやってくるのが見え、島民は生い茂る藪の中を掻き分け、すり傷を厭わず、より高くを目指し



桂島海水浴場へ向かう一本道で小高い場所だ、この場所をも津波は飲みこんだ

ました。桂島には海水浴場がありますが、そこへ向かうには坂道を登らなくてはなりません。津波は、その坂の頂上よりも約1m高い所まで押し寄せ、ここなら大丈夫だろうと置いてあった車は、近くの民家に突き刺さっていたそうです。

ガイドの鈴木宏明さんは言います。「島では岩場を削って道を作り、色んな所から避難道に上られる工夫をしています。津波は自分が今いる場所よりも、より高い所に逃げるのが大事。究極の防災とは相手のために自分の命を守ることなんじゃないかな」



↑野々島にある避難道路、「樁のトンネル」と言われる場所へ、早く逃げる為に作られた道路



この時期だから気を付けよう

六月に入り、夏がすぐ目の前までやってきました。この時期から心配されるのは夏によく聞く「熱中症」です。

熱中症と聞くと八月の太陽が照り付ける日中に起こるというイメージがありませんか？しかし、実は意外にも梅雨時期に多いのです。

人間の体は汗をかくことで体温を調節していますが、この時期は体が暑さに慣れていないので熱中症になる可能性が高くなります。また、雨が続き湿度が七〇〜八〇%まで上がると、気温が高くなくても起こりやすく、その他、朝食を抜いたり寝不足だったりするとなりやすいようです。

さて、この熱中症、防ぐためにはどうしたらいいのでしょうか？いくつか紹介しましょう。

・こまめな水分補給
(〇・一〜〇・二%の塩分を含んだものが有効で適度に糖分があるとなお良し)

・三〇分に一度の休憩
(風通しの良い日陰が望ましく、着替えた

り、冷えたタオルで拭くのも効果的)
・通気性の良い素材の衣服と帽子の着用。

それでも、万が一熱中症になってしまった時の応急処置はこちらです。
・涼しい室内か風通しの良い日陰に移動
・衣服を緩め足を高くして寝かせる
・冷たいタオルで体を冷やすが、皮膚が冷たくなっていたら毛布などで体を保温
・スポーツ飲料や塩分を含んだ水を補給
※全身のけいれんが見られる際は、
迷わず救急車の手配を

自分の体は自分しかわかりません、不調を感じたら我慢をせず伝えることが大事です。



編集後記

初夏はもう目の前、皆さんはどうお過ごしですか？今回、取材の為同行した浦戸島めぐり。久しぶりにたくさん歩き大小の様々な船にも乗ったので、家に帰ってからしばらくは、体の重みと筋肉の張りが抜けませんでした。これを機に運動不足を解消しようかどうか本気で悩み中です。

編集・発行
特定非営利活動法人 塩釜市体育協会
塩竈市温水プール(ユープル)内
住所 〒985-0006 宮城県塩竈市字杉の入裏 39-173
電話 022-363-4501 FAX 022-366-0281
E-MAIL pool@npo-shiogama-taikyo.or.jp
URL http://www.npo-shiogama-taikyo.or.jp/