



問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

ウォーターランド.com

検索

◆今、運動をはじめめる65歳以上の方を応援します☆  
ワナゲゲームDE健康寿命をのばそう！

9月15日(月・祝)〜23日(火・祝) 午前11時〜午後2時

今から運動をはじめたい65歳以上の方には耳寄りな情報です！ワナゲゲームに参加して、健康づくりのために運動を定着させましょう☆  
なんと15回投げた「7」が3回でたら、モーニング会員(午前10時〜午後1時利用可)1ヶ月利用をプレゼント！ほかにもうれしい特典いっぱいあります。この機会に65歳以上の方はぜひご利用ください！

◆ご年配の方にはぜひオススメしたい教室です☆

・流水ジェットマシンで自律神経系を活性化させましょう！

流水マシンは気持ちの良い肌への刺激で自律神経系を活性化させ、リラクゼーション効果もバツチリ、年配の方には大好評です！初心者の方や高齢の方でも安心して運動できる水中ウォーキングとセットの教室「らくらく流水(金曜午前11時〜午前11時50分)」をご利用ください。  
・足腰に自信がなくなってきたら、まず転倒を予防しましょう☆  
筋肉は使わなくなると、機能がより低下しやすくなります。年のせいにはしていませんか？週に1回の定期的な足腰の運動で機能改善を目指します！「ころばんエクササイズ(水曜午前10時15分〜午前11時)」は「100歳まで自分の足で歩きます☆」が合言葉で楽しく運動を続けます。

★初心者向け利用ガイド教室がはじめて「のあなたをサポートします！」

この秋から運動をはじめたい方に当館ならではのメニューをご用意しております。

○トレーニングジムから入門したい方は「代謝UPトレーニング」(木曜午後7時30分)

○水中ウォーキングから入門したい方は「いいね☆水中歩行」(朝のコース水曜午前11時20分〜昼のコース火曜午後1時10分〜夜のコース月曜午後7時10分)

※いずれも初心者向けの内容で40分間となっています。お気軽にご参加ください。  
★詳しくは、ウォーターランド南条へお問合せください。

皆様のお越しをお待ちしております。

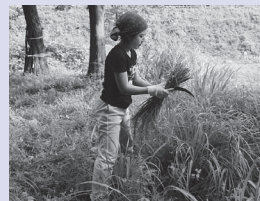
## めちぜんレポート (南越前町地域おこし協力隊活動報告書)

荒木 幸子

### ○昔ながらの伝統技術、つるし柿の縄をつくる

南越前町の伝統食、今庄のつるし柿。囲炉裏で燻す干し柿は全国でも他に例がなく、私が注目しているまちの素材の一つです。昨年の秋は、柿のもぎ取りから天日に干すまでの工程を一通り体験させていただきました。

実はこのつるし柿をつくるための縄の作り手も非常に少なくなっており、継承の危機に瀕しています。先日、この縄の元になるミチシバと呼ばれる草を刈り取って干す作業に挑戦しました。強い縄をなうことで柿を長時間燻すことができ、今年の冬も甘くておいしいつるし柿が食べられると思えば、木槌で茎を叩く作業にも力がこもります。



草の種類も見分けられるようになりました

### ○目に見えない価値を未来に繋ごう

地域の伝統的な暮らしには、長い歴史を通して積み重ねてきた先人の知恵が詰まっています。自然や町並みと同じように、技術や文化といった形のないものも、未来に繋ぐべき貴重な財産です。まちの皆さんの中に眠っている「目に見えない価値」を見つけ出し、次世代に引き継ぐお手伝いをしていきたいと思っています。

南越前町が誇るべき・守るべき伝統の技を教えてください！

南越前町地域おこし協力隊

検索

## トンネルがつないだ交流会

8月2日、旧南条町の奥野々地区と旧河野村の具谷地区・河内地区の3地区交流会が行われました。

平成25年11月のホノケ山トンネル開通をうけて、3地区の区長さんが話し合い実現しました。3地区は今後もいろいろな行事を合同で行い、交流を深めていくとのことです。

