

大募集!!

白神紅葉狩の旅

平成18年度ふるさと交流ツアー

今般、ふるさと十二湖を中心とした深浦町交流ツアーを企画しました。多数の方の参加をお待ちしております。ふるってご応募下さい。

1. 期 日……10月21日(土)～10月23日(月)
2. 募集人員……24名
3. 対象者……深浦町出身者及びそのゆかりの人
4. プログラム……下記のとおり
(多少、変更になる場合もあります。)
※参加者には、詳しいスケジュール表を後日、お送り致します。
5. 参加費用……Aコース「十二湖白神入門コース」49,000円
Bコース「三十三湖めぐりコース」52,000円

6. 申込方法……8月20日(日)迄に事務局へご連絡下さい。
※期限厳守
7. 申込先……深浦会東京事務局 TEL 03(3418)0914
FAX 03(3422)0483
8. その他……参加申込人数が少ない場合には、取り止めの場合もございますので、あらかじめご了承下さい。

ふるさと交流会プログラム

10月21日(土)

時間	プログラム	プログラム内容
9:15	羽田空港発	ANA 873
10:20	秋田空港着	秋田空港より深浦開発のバスで移動。途中、昼食タイム
14:00	深浦着 深浦町散策	深浦文学館(太宰治) 深浦美術館 円覚寺 風待ち館 ほか
16:00	チャンチャンまつり 参加	夕食は、チャンチャン祭りにて
19:00	ウェスバ椿山	宿泊場所…コテージ(4人部屋 or 6人部屋) チャンチャンまつりの会場より、深浦開発のバスにて移動

10月22日(日)

時間	プログラム	プログラム内容
Aコース		
	十二湖白神入門コース	(所要時間3時間) ※送迎時間は含みません。 十二湖は白神山地の西の玄関口です。起伏が少なく、どなたでも安心して歩いていただけるのがこのコースの最大の魅力と言えるでしょう。青池やブナの原生林などの人気スポットはもちろん、ほとんど人に出会うことのない「裏十二湖」も歩きます。短時間に十二湖の素晴らしさを実感できるコース設定になっております。まずはここから白神山地を味わってみてはいかがでしょうか。昨年にもたくさんの方にご利用いただいた人気コースです。 ■トレッキングコース■ 十二湖挑戦館(11:00)ー青池ーブナ自然林ー沸壺の池ー
7:00	朝食	
10:30	ウェスバ椿山 出発	
11:00	現地到着	
12:00	昼食	
15:00	ウェスバ椿山 到着	
18:00	夕食	
宿 泊	ウェスバ椿山コテージ(4人部屋 or 6人部屋)	

時間	プログラム	プログラム内容
		長池ーリフレッシュ村(昼食)ー子宝の池ー四五郎の池ー金山の池ー青池(別角度から)ー十二湖挑戦館
Bコース		
7:00	朝食	(所要時間6～7時間) ※送迎時間は含みません。 十二湖には名前の付いている池が33あります。そのすべてをめぐるBコースでは、一般遊歩道からは決して見ることかできない池をお見せします。また、日本キャニオンにつきましても、その核心的部分を直下から仰いでいただきます。青池だけが青いわけではありません。池それぞれの美しさを比較してみてください。このコースを歩き終えた時、あなたは立派な十二湖通になっているはずです。 ■トレッキングコース■ 八景の池(9:00)ー二ツ目の池ー王池西湖ー王池東湖越口の池ー中ノ池ー落口の池ーがま池ー鶏頭場の池ー青池ー沸壺の池ー長池ー子宝の池ー四五郎の池ー金山の池ー濁池ー大池東湖ー大池西湖ー破池ー面子坂の池ー千鳥の池ー牛蒡の池ー三蔵の池ー糸畑の池ー萱原の池ー埋釜石穀の池ー道芝の池ー八光の池ー仲道の池ー日暮の池ー小夜の池ー影坂の池(15:30)
8:30	ウェスバ椿山 出発	
9:00	現地到着	
12:00	昼食	
16:00	ウェスバ椿山 到着	
18:00	夕食	
宿 泊	ウェスバ椿山コテージ(4人部屋 or 6人部屋)	

10月23日(月)

時間	プログラム	プログラム内容
7:00	朝食	
9:30	西崎町長との懇談会	(約1時間)
11:00	深浦町出発	深浦町のバスにて秋田空港へ移動。途中、昼食タイム
14:50	秋田空港発	ANA 876
15:55	羽田空港着	羽田空港にて解散

こんにちは！暑い毎日です。お元気ですか。青い海と爽やかな風、故郷の夏を思い出して、いっしょに歩いてみましょう。お邪魔します。三度目の登場となりまして。生涯健康を目指してスローピングを始められた方もいらっしゃるでしょうか？

現在66歳の私です。死ぬ直前まで「ピンピン・スタスタ・介護なし」でいたいと、明るく、楽しく、元気にスローピングに励んでいます。

スローピングってなんですか？スローピングとは、身近にある坂道や階段などスロープ(傾斜)を「上って、下りて」をひたすら繰り返すだけという、誰にでも手軽で簡単に、晴天、老若男女問わずにできる運動のことです。毎日継続することにより、ダイエットは勿論のこと、膝腰痛や病気の60%も占めるとい

生活習慣病！高血圧、糖尿、心臓病、高脂血症、肥満、骨しょう症、がんなど……を予防・撃退・老化防止も期待できる魔法のような運動として、今日日本の注目を集めています。

スローピングがなぜそんなに身体にいいのかわからない。弘前学院大学学長・吉岡利忠医学博士(運動生理学)は実験結果から次のように分析・解説されています。

①脚の筋肉が鍛えられ、心肺機能が高まり、脳が活性化します。②基礎代謝を高めて、脂肪を燃焼しやすくなります。③後向きでは普段使われない筋肉が使われ、前向きよりも消費エネルギーは二倍以上に。さらに病気の養育にもつなげられる運動である。

この7月4日(火)東奥日報夕刊「ちよっとお尋ねします」の欄に大きく紹介されました。スロー

ピンク考案者である夫がたまたま青森県出身であることもあって、東京支社・編集部長・河田喜照氏のお目にとまり、取材にわざわざ横浜へ。インタビューに先だって実際にスローピングを体験し、心地よい汗を流され、「正しくコロンブスの卵です」と一言。そして記事掲載。

新聞を読まれた青森県内の方から「感動した」「私もやってみよう」「冬でも家の中でできるのいいなあ」と思っているなど、沢山のお電話をいただきました。中にはビデオで勉強して、近所の方々に教え、みんな元気になりましたという、定年退職したばかりの意欲満々の男性の方も。

パウル崩壊後、私たちの環境は一変しています。のんびりサロニッシュしている病院の待合室は、足を運ぶのが恐ろしく、「年をとったら介護施設へ」、もままならなくなりました。理由は医療費、介護施設入所費の値上がりです。今年介護保険料が二倍にアップして払えないと役所の窓口で押しつける老人の姿をニュースで見ました。ちなみに介護老人保険施設に入所するとなると、自己負担額はいくらかいになると思いませんか？一ヶ月13万5千円だそうなんです。我が家の経済力ではとても入れません。大切なのは健康です。

少子高齢化が加速するなか、働く人が減少し収入が減る一方、年寄りが八二〇兆円にも。政治が悪いと愚痴ってみても、即どうなるものでもありません。

ここで立ち止まって冷静に考えてみましょう。今私たちにできることは何もないのかと。「あります」。体力をつけ、病気に負けないからだを自分でつくることです。体力・筋力づくりには年齢は関係ありません。しかし介護に至ってからは遅すぎます。自分で歩ける今がチャンスなのです。国民一人ひとりがそのことを真剣にとらえ、これまでの生活習慣を見直して日々努力を積み重ねるならば、医療費は激減します。

「最近話題のメタボリックシンドロームだ」と先の記事の中で夫は言っています。私もそう思います。名前が新しくても、裏を返せば生活習慣病そのものだからです。頑張りましょう。自分のため、家族のため、日本のために。

健康への道はスローピングにお任せください。一日わずか20分、坂道や階段を上って下りてをひたすら繰り返すだけのことです。ウソ？ホント？と疑う前に、とにかく二ヶ月間、毎日スローピングしてみよう。ノートに付けて、慣れたら後向きでもやってみましょう。階段では手すりをお忘れなく。坂道では人や車の往來に気をつけて。

二ヶ月後のあなたは見えるように、すっきり爽やか、全身が軽く、頭が冴え、快眠・快便、憂鬱気分も吹っ飛んで、笑顔、笑顔！に変身していることでしょう。

あなたも私もみんな元気、スローピングで「ピンピン・スタスタ・介護なし」を目指して、活力あふれる日本にしましょう！！

疑問・質問・ご感想・体験結果など「@yoshida04513141637@yoshida04513141637」までお寄せください。日中不在の折は夜でもOKです。お待ちしています。

では皆様、スローピングで爽やかに汗を流し、この暑さを乗り切りましょう。

ありがとうございます！

追伸
メタボリックシンドロームとは：内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態をいい、高脂血症、高血圧、高血糖のうち二つ以上の疾患がある場合をさしています。日本では男性の二人に一人、女性の五人に一人が、40歳以上で二、〇〇〇万人もいるとされています。

簡単に誰にでも判断できる方法があります。おへその周りを測って、男性85cm以上、女性90cm以上ある場合が「メタボリックシンドローム」になる危険性が大きいことだそうなんです。測る場合は立ったまま軽く息を吐いた状態で。(インターネットとNHKクローズアップ現代から)

スローピングを始められる前と二ヶ月後に測って比較してみると楽しいですね。ついでに血液検査もしておくと、明確になり、達成感抜群ですね。



スローピングは最短・究極の「心身若返り法」

連載3 健康
スローピングで「ピンピン・スタスタ・介護なし」を目指そう
国際スローピング協会 副代表/看護師 奈良岡 絃子

ピンク考案者である夫がたまたま青森県出身であることもあって、東京支社・編集部長・河田喜照氏のお目にとまり、取材にわざわざ横浜へ。インタビューに先だって実際にスローピングを体験し、心地よい汗を流され、「正しくコロンブスの卵です」と一言。そして記事掲載。

新聞を読まれた青森県内の方から「感動した」「私もやってみよう」「冬でも家の中でできるのいいなあ」と思っているなど、沢山のお電話をいただきました。中にはビデオで勉強して、近所の方々に教え、みんな元気になりましたという、定年退職したばかりの意欲満々の男性の方も。

パウル崩壊後、私たちの環境は一変しています。のんびりサロニッシュしている病院の待合室は、足を運ぶのが恐ろしく、「年をとったら介護施設へ」、もままならなくなりました。理由は医療費、介護施設入所費の値上がりです。今年介護保険料が二倍にアップして払えないと役所の窓口で押しつける老人の姿をニュースで見ました。ちなみに介護老人保険施設に入所するとなると、自己負担額はいくらかいになると思いませんか？一ヶ月13万5千円だそうなんです。我が家の経済力ではとても入れません。大切なのは健康です。

少子高齢化が加速するなか、働く人が減少し収入が減る一方、年寄りが八二〇兆円にも。政治が悪いと愚痴ってみても、即どうなるものでもありません。

ここで立ち止まって冷静に考えてみましょう。今私たちにできることは何もないのかと。「あります」。体力をつけ、病気に負けないからだを自分でつくることです。体力・筋力づくりには年齢は関係ありません。しかし介護に至ってからは遅すぎます。自分で歩ける今がチャンスなのです。国民一人ひとりがそのことを真剣にとらえ、これまでの生活習慣を見直して日々努力を積み重ねるならば、医療費は激減します。

「最近話題のメタボリックシンドロームだ」と先の記事の中で夫は言っています。私もそう思います。名前が新しくても、裏を返せば生活習慣病そのものだからです。頑張りましょう。自分のため、家族のため、日本のために。

健康への道はスローピングにお任せください。一日わずか20分、坂道や階段を上って下りてをひたすら繰り返すだけのことです。ウソ？ホント？と疑う前に、とにかく二ヶ月間、毎日スローピングしてみよう。ノートに付けて、慣れたら後向きでもやってみましょう。階段では手すりをお忘れなく。坂道では人や車の往來に気をつけて。

二ヶ月後のあなたは見えるように、すっきり爽やか、全身が軽く、頭が冴え、快眠・快便、憂鬱気分も吹っ飛んで、笑顔、笑顔！に変身していることでしょう。

あなたも私もみんな元気、スローピングで「ピンピン・スタスタ・介護なし」を目指して、活力あふれる日本にしましょう！！

疑問・質問・ご感想・体験結果など「@yoshida04513141637@yoshida04513141637」までお寄せください。日中不在の折は夜でもOKです。お待ちしています。

では皆様、スローピングで爽やかに汗を流し、この暑さを乗り切りましょう。

ありがとうございます！

追伸
メタボリックシンドロームとは：内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態をいい、高脂血症、高血圧、高血糖のうち二つ以上の疾患がある場合をさしています。日本では男性の二人に一人、女性の五人に一人が、40歳以上で二、〇〇〇万人もいるとされています。

簡単に誰にでも判断できる方法があります。おへその周りを測って、男性85cm以上、女性90cm以上ある場合が「メタボリックシンドローム」になる危険性が大きいことだそうなんです。測る場合は立ったまま軽く息を吐いた状態で。(インターネットとNHKクローズアップ現代から)

スローピングを始められる前と二ヶ月後に測って比較してみると楽しいですね。ついでに血液検査もしておくと、明確になり、達成感抜群ですね。