

## 往時の姿を再び・・・

8月20日(土)、大山並木松「二代目」の下刈り作業が行われました。(写真上左)

大山並木松は江戸時代に大山寺の豪円僧正が大山参りの道しるべに植えたと言われる120本以上の松があったそうですが、現在は枯れてわずか31本を残すのみとなりました。(写真中央)

そこで平成14年度に鳥取森林管理署が主管して残った並木松のクローンを採取、二代目松として104本を枯れた跡地に植え本年度三年目になりました。

二代目松は三歳の同級生なのに成長に大きな差がありました。日当たりや土壌の条件によるものだと思います。

大山生態系保護管理協力員を始め県内外からボランティアなどが40名ほど集まり、下草刈りや肥料をやった。(写真上右)。  
家族ぐるみの参加があり。午後には自然観察会を楽しみました。



## 大山ゲートボール大会

2005

8月25・26日の両日、大山国体広場芝コートでゲートボール大会が行われました。

県内外から集まった45チーム、225人が町長杯を目指し、日頃の練習の成果を發揮していました。

優勝は岡山21クラブAチーム、町内から出場した大山チームは健闘しましたが、惜しくも優勝を逃しました。



## 水中ウォーキングで効果めきめき!!

介護予防事業の一環として「水中ウォーキング教室」を開いています。第3期は、7月12日から8月11日までの毎週火・木曜日の計10回来子市内のスイミングスクールでおこなわれました。48歳から84歳の男女24人が参加しました。

水中ウォーキングは、水の力を利用することによって筋力をつけ膝痛・腰痛改善とその予防、生活習慣病の改善を目的としています。

最初は何十年ぶりの水着に戸惑っている人もありました。回を重ねるごとに水に慣れ、前歩きはもちろん横歩き・後ろ歩き・ひねり歩き、ビート板や浮き棒も上手に使うことが出来る様になりました。初回と最終回に1歩の歩幅と10メートル歩行の速度を測定しました。その結果、ほぼ全員が、1歩の幅が広くなり10メートル歩行の速度が、速くなりました。これは、運動により筋力がついたと思われる

