

▼ 暁照夫・光夫



▼ 酒井くにお・とおる



▲ 今いくよ・くるよ



▲ ダブルダッチ

上方演芸会「NHKラジオ放送番組が只見で公開録音」

町制施行50周年記念事業の第一弾「上方演芸会」の公開録音が6月12日、町下町民体育館で行われ434人の入場者が会場をうめました。当日は早くから大勢の方が詰めかけ、地デジPRコーナーも混雑しました。

「上方演芸会」は1949年9月に放送を開始、2008年9月で60周年を迎えたNHKラジオ放送の長寿番組で主に大阪で活動する漫才師の漫才などを全国各地で公開収録し後日放送する番組。東北の収録は数少なく、もちろん只見では初めての収録でした。

開演前に目黒町長から「笑いが一番、本日は嫌なことを全て忘れて大いに笑ってください。また、この放送は只見を知ってもらおう最高の機会、町の歴史や観光情報も発信され、活性化につながることを期待します」とあいさつがありました。

収録前には拍手のタイムミングや仕方などの楽しい指導があり、「井上善夫」元NHKアナウンサーの司会で開演、出演者4組により2回放送分を収録しました。1本目は「ダブルダッチ」と「今いくよ・くるよ」で2本目は「酒井くにお・とおる」と「暁照夫・光夫」の漫才で楽しみました。一流のプロが口演する笑いの世界に全ての観客が引き込まれ、最高の笑顔と笑い声はとどまることなく終演まで会場に響きわたりました。

来場された町民の方からは、「これほどの出演者の漫才を生で観ることなど二度とないと思う。今日は来て本当に良かった」との声も聞かれました。

放送予定は・・・

【1本目】
▽8月14日・午後9時半〜ラジオ第1
▽8月22日・午後3時10分〜ラジオ第2

【2本目】
▽8月21日・午後9時半〜ラジオ第1
▽8月29日・午後3時10分〜ラジオ第2

となります。皆さん、お聴き逃しなく、心のそこから笑ってください。

※放送予定は変更になる場合があります。

澄んだ空気に、森の香り。 緑の中を歩いてリフレッシュ！

フォレストとは「森林」、セラピーは「療法」。森林が持つ様々な機能を活用した健康づくりを体験しフォレストセラピー(森林療法)の素晴らしさについて学ぶ大会が、季の郷・湯ら里から比良林つつじ公園までの遊歩道と途中にあるブナ林などを散策コースに開催されました。

健康ただみフォレストセラピー体験大会「只見の森林に親しむ集い」は、6月28日に季の郷・湯ら里を会場に「上原巖」東京農業大学准教授を講師に招いて開かれました。

開会式では、目黒町長が「今、森林の価値が見直されています。今日の勉強会を通して森林に親しみ、ふれあう中でリフレッシュしてください。皆さんの健康づくり増進につながれば幸いです」とあいさつされ、来賓祝辞では、齋藤議会議長が「この体験を生活にも取り入れ健康づくりになれば良いと思います。只見の森林を大いに楽しんでください」と述べました。

続いて、講師の上原准教授によるプログラムガイダンスが行われ、森林療法の効用や森歩きのポイントなどの詳しい説明があったあと約50名の参加者は唾液ア

ミラーゼモニタールでストレス度を確認するなどの健康チェックを受け、森林散策に出発しました。

穏やかな日差しを浴び、緑の中をゆつくりと歩いていると「あく、この山の匂いが最高」などと思わず言葉が漏れる参加者もいました。昼食は深緑のきれいなブナ林で食べ、落ち葉の上に寝そべり癒しの時間を過ごしました。

その後、参加者は湯ら里に帰り再度健康チェックを受け、ストレスが解消したか確認しました。最後に今後の生活でのアドバイスがあり、解散となりました。森とふれあう一日を気持ちよく過ごした参加者からは、さわやかな笑みが見られました。改めて、森林がもたらすリラククス効果に驚かされた一日でした。

森林療法の効用

- ◆ 高血圧の改善
- ◆ 高コレステロール血症や糖尿病の予防
- ◆ 体重の減少(特に高肥満度群)
- ◆ 呼吸循環機能(心肺機能)の向上
- ◆ 動脈硬化や狭心症の予防
- ◆ γ-GTPの減少
- ◆ NK細胞(免疫機能)の活性化
- ◆ ストレス(ストレスホルモン、唾液アミラーゼ等)の減少
- ◆ 気分の改善(イライラ感、抑うつ感、不安感など)
- ◆ 認知症患者のコミュニケーション活性化
- ◆ 自己肯定感の向上

※効用には個人差があります。



▲ あいさつをする目黒町長



▲ プログラムガイダンスの様子

森歩きのポイント

- ◆ 無理をしない
- ◆ 定期的に続ける
- ◆ 複数で歩く
- ◆ 20分～1時間
- ◆ 懐かしいものを探す
- ◆ 居心地のよい場所で休憩
- ◆ きれいな景色に浸る
- ◆ 樹木と会話する
- ◆ 健康チェック

※以上のことを心掛けてください。

健康ただみフォレストセラピー体験大会「只見の森林に親しむ集い」