

平成 26 年度

第56回 健康づくり研修会に 参加して

場所：長野県諏訪市

日時：平成26年9月12日(金)～13日(土)

1日目 研修会



◎ 1日目

今年の健康づくり研修会は、長野県諏訪市で開催され、「ホテル紅や」にて、14時より和久井副理事長の開会挨拶、大塚専務理事の快活な司会進行で開会いたしました。中澤理事長から主催者挨拶、来賓として参加して頂いた近畿税理士国民健康保険組合の千村理事長から近畿税理士国保の抱える課題などをお話し頂きました。

次に、松本大学教授・根本賢一先生の講演、「健康づくりは幸せづくり」効果的な健康運動実践法」は、10歳若返るインターバル歩の秘密…等とても興味深く、今日からでもすぐに実践したいものでした。最近、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)という言葉を目にしますが、車社会の発達で歩くことが少なくなっており、運動機能の低下が都会よりも地方の方が顕著に表れているそうです。平均寿命が80歳を超えた今、健康寿命もそれに近づけたいものです。

逆井専務理事の現況報告の後、休憩をはさみ、同じ会場で母娘ユニット「ましゅまるま」によるミニコンサート：南米のハープでアルパとよばれる民族楽器の演奏と歌を鑑賞しました。アルコールOKの粋な計らいがあり、ほろ酔いの全体合唱で会場が和やかな雰囲気になりました。もちろん、恒例の「高原列車は行く」も大合唱：歌うことは心と体の健康に良いですね。

その後、宮坂諏訪支部国保長の二日目のコース説明があり、一日目の研修は終了。湯船につかると風呂と諏訪湖の水面が一直線に繋がって見える最上階の展望風呂で長旅の疲れを癒しました。

そして、懇親会。開催地・諏訪大社の御柱祭の映像をバックに、下諏訪町木遣保存会の方々の「木遣り唄」、御柱の曳行・曳建の時に歌う「諏訪では鳴くともいう」、日本民謡とはひと味違う高音域の声に心洗われて酔いしました。酔うといえは懇親会での楽しみは、地酒です…ここ諏訪地方は、造り酒屋がたくさんあり、霧ヶ峰高原からの伏流水と厳寒の気候の中で造られた地酒は実に味わい深いものでした。



2日目 ハイキング



◎二日目

開会式、日程説明、準備体操の後、3台のバスに分乗して、八島ヶ原湿原に向かいました。霧ヶ峰の北西にあるこの湿原は、国の天然記念物に指定されていて標高1,640mにあり、豊かな自然が守られています。私たちは、湿原一周90分の木道のコースを歩きました。ワレモコウ・アザミ・ヤナギラン等の花が僅かに残っていてくれて感動!! 夏から秋への移ろいを感じさせてくれました。

次の目的は、諏訪大社上宮の本宮参拝です。諏訪大社は、上社(前宮・本宮)、下社(秋宮・春宮)の二社四宮で鎮座しており、古くは農耕・狩猟の神として信仰を集めていましたが、中世以降は東国第一の軍神として崇拜され、全国に祀られている一万余りの諏訪神社の総本社です。バスを降り参道に入ると、前回の御柱祭で建てられた御柱(もみの木)が目に入ります。山からここまで曳かれる間に蒲鉾形になったこの巨木を見ると、静寂な大社の中でタベの木遣り唄が身体の奥底から鳴ってきて、勇壮なお祭りの熱気が伝わってくるようです。

その後、SUAガラスの里美術館で昼食・閉会式・解散、お土産を買って帰宅の途につきました。

◎今回の研修ポイント

講義では、スポーツ理論に沿ってトレーニングは太ももの筋肉を強化する効果がある事を知り、ハイキングでは、高原の澄み切った空気をからだいっぱい吸って色づき始めた草木から秋の気配を感じる事ができ、「健康づくり研修会」という本来の国保組合の趣旨に合致した、すばらしい企画でした。企画をたててくださった、小口常務理事はじめ長野県連の役員の皆様、各支部国保長の方々、大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。

◎終わりに

来年の研修会は、茨城県で行う予定です。秋の「国営ひたち海浜公園」での健康ウォークを中心とした企画を考えておりますので、大勢の皆様の参加をお待ちしております。パンパスグラスやコキアを観に行きましょう。

(水戸支部 鈴木修)

