

# 令和6年 さとたん活動スタート!



## さとたん通信

編集: 鈴村

### 参加者24名 冬でも汗流し

2024年が幕開けし、1月6日は爽やかな汗を流しながら、樹林地整備・畑作り・コンポスト作りが行われた。集合した時点では凍える寒さ。まだ松の内にもかかわらず24人が集まった。

「こんなにたくさんの方が初日から集まってくれてうれしい」と植森会長。ラジオ体操の後、3班に分かれて活動した。

林野庁交付金事業の活動の竹林整備班は、高台の竹林で、密になつて切ったり運び出した。2時半で、一番上の長い田んぼいっぱい、竹が積まれた。畑班はコンポストに固まつてしまつ



樹林地整備後の竹林といっぱいに積まれた竹

た土を、鍬で丁寧に細かく砕いていった。コンポスト班は、前に作ってあった竹柵の横に同じくらいの高さで新しい柵を作った。各班の活動が開始されてから、次第に1月とは思えないほどの暖かさとなり、体を動かしていると汗がにじむほどとなった。年末から正月にかけての飲み過ぎや食べ過ぎも、きつと吹き飛ばされたことだろう。

### 念願のチップパー購入



今までは、さとたん活動で伐採した枝が溜まることに、副会長の永島さんが開成町までチップパーを借りたり返りにいったりしてくれていたという、見えない所での苦労があった。買うには高価なチップ

パーだった。林野庁からの一部補助が認められたおかげで、昨年11月に購入。初期設定に問題があったよう

で、しばらく使えない期間があったが、年明けに復活した。今後、溜まったらこまめに粉碎することが出来る。来訪者から「チップパーを敷いた道が歩きやすい」との声も聞かれた。

### 里山に春を告げるニリンソウ

3月になると里山に春を告げるニリンソウが咲く。1株から一輪の花が先に咲き、その下の蕾が遅れて咲く。里山が開かれる前から、群生を作り自生していた。湿潤な川縁や木陰を好み、他の植物が出ていない寒い時期に花を咲かせ、暖かくなる5月には枯れて夏眠に入る。

ニリンソウは、アリの好きな物質を種につけて生息範囲を広げる『アリ散布植物』であり、また、根茎でも広がり群落を作り上げる。多年草であるニリン

### ラジオ体操の効用は?

ラジオ体操は、国民の健康を保つために1928年から始まった。さとたんの活動前に行なう第一の運動強度は、ゆっくり階段を上ったり、自転車で行くのと同程度だそう。軽めの筋トレよりも強度が強いとのこと。

またラジオ体操には、全身を使う動きや、屈伸したりひねったりと様々な関節を使う動きがある。それによって呼吸が促される、消化器の動きが改善される、肩こりや腰痛の予防・改善などの効果が期待できる。エクササイズとしても有酸素運動として優れている。さらに効果的に行なうには、やりながら呼吸を意識すること、動きをていねいに行い、指先まで伸ばすこと、動かしている部位に集中することだそう。



2022.4.12

ソウの範囲を広げている。

くには、他の植物が生い茂っていたところを刈払いすると、芽吹きを促すことができる。今年早くも1月下旬に芽が出てきた。どこにどのくらい咲くだろうか。春景色の花の様子を見守っていききたい。

(富原)

1月6日撮影

