

# カムカムしんぶん

第135号(令和6年8月)



地域活動支援センター  
カムカム (ちょボラ内)  
遠野市新緑町6-1  
あすもあ 1F  
TEL:0198-63-3535

7月のからだを動かそうプログラム

## 「ニユースポーツ大会」

遠野市レクリエーション協会の協力のもとに、はじめてのスポーツを楽しみました。場所は、ちょボラのある「あすもあ」3階の多目的ホールです。



↑バグー ↓準備体操



あすもあ3階からの遠野駅の眺めが良いのです。

## ↓スライドカーリング



飛び入り参加のEさんも「面白かったわ」と楽しんでくれました。



三陸トレイルを歩きました

遠野市のイベントで、宮古浄土ヶ浜トレイルウォークに参加できました。今回は3kmコースでした。普段まったくウォーキングをしないので、歩けるかと心配でした。

宮古に着いてから、トレーナーの説明を聞き、いよいよウォーク!!すると、いきなり山道の急な登り坂の階段ではないですか!

一気に足が棒になりました。

キツイことキツイこと。その後も山道を登ったり下ったり。ゴールにたどりついた時には、へろへろでしたが、浄土ヶ浜の海は、天気も良く癒されました。皆さんも歩いてみてください。

文・写真 スタッフK・F

## 救命講習会のご案内

8月18日(日)10:30~12:00

心肺蘇生法、AED の使用法の

講習会をカムカムで行います。

参加希望の方は、申し込んでくださ

い。(申込しめきり:8月8日木)



## 夏野菜カレー作りをしました。



7/21(日)は、汗を流しながらおいしいカレーを作りました。



〈使った野菜〉  
タマネギ、ニンジン、ナス、インゲン、スッキーニ、ジャガイモ

デザートにアイスも。