

あぐり郡山～シニア男性の畑づくり講座～

令和7年8月22日（金）第10回開催。今日は「畑で介護予防教室」の2回目。介護予防チーム@仙台宮城の皆様を講師に、骨密度・握力測定、運動に関するミニ講話を実施。日頃の畑での活動の成果でしょうか、握力は皆さん平均並みかそれ以上！骨密度は思っていたより低いと驚き、日頃の食事や運動のアドバイスを頂きました。その後畑へ移動し、大根の種まきや白菜の畝づくり。参加者さんが草刈り機で除草作業をしていていたり、畝をつくる際機械で耕してくれたり、自主的な活動に助けられています。また、今日はスイカの収穫も（6月の座学講師庄子さんからおすそ分けしてもらった苗から無事に生長）。皆さんで美味しく頂きました。

