

「沼のほとり」

NPO 法人手賀沼トラスト会報 第160号

(発行日：2026年3月1日)

トラストサロン「痛めないカラダ作りのコツ」

講師 吉田雅俊さん(子ども部会会員)

2月22日(日)9時～11時 けやき7階研修室でトラストサロンが開かれ、30人の参加者がありました。講師は吉田雅俊さん、子ども部会の会員で、理学療法士です。

「農作業は同じ姿勢、同じ動きを繰り返すことが多く、その積み重ねが腰・肩・膝・手首などの痛みにつながります。ですが、農作業中の意識やカラダの使い方を少し変えるだけで、カラダは確実に変わっていきます。」ということで、吉田さんから

- ・なぜ農作業でカラダを痛めやすいのか
- ・痛みが出る前にできる予防の考え方
- ・畑で実践できる、負担を減らす体の使い方

について説明を受けました。

途中、実際に体を動かしながら、熱心に受講する農教室参加者。講義後には質問コーナーもあり、有意義な講座となりました。

参加者から今日のプロジェクターの資料が欲しいという要望があり、吉田さんからファイルをいただいたので、HPの会員向け情報コーナーの農教室資料集に収録しました。ぜひご覧ください。



2月の活動報告

2	1	日	9:00	～	12:00	農教室	けやき7階	2026年度スタッフ会議	47人
2	5	木	10:00	～	11:00	遊農チーム事務局	我孫子市農政課	白菜ダニ対策打合せ ※千葉県東葛農業事務所 野村氏参加	3人
2	5	木	9:30	～	12:00	遊農チーム	浅野圃場	・第3圃場 除草を兼ねてロータリー耕耘	1人
2	15	日	9:00	～	11:30	定例活動	船戸圃場 花和下圃場 浅野第4圃場 みかん山 みかん山圃場 城址下圃場	追肥、菜の花補植 追肥 除草 枯木の伐採、枝片付け レタス収穫、分配 圃場整備	53人
2	15	日	9:30	～	11:00	遊農チーム	浅野圃場	・第4圃場 畝間除草(定例活動)	8人
2	19	木	0:00	～	17:00	そば勉強会	けやき調理室	・そば打ち、料理、懇親、	14人
2	21	土	10:00	～	12:00	農教室	けやき8階	2026年度農教室説明会	3人 24人(参加者)
2	22	日	9:00	～	12:00	交流	けやき7階	トラストサロン	28人
2	22	日	11:00	～	12:00	理事会	けやき10階	理事会	10人
2	26	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹細工	7人
2	28	土	9:00	～	12:00	農教室	日暮会場	スタッフ作業 堆肥散布など	68人

3・4月の活動予定

3	1	日	8:30	～	11:30	定例活動	各所	状況次第で対応
3	7	土	8:30	～	12:00	農教室	日暮会場	開講式、ジャガイモ植付、落ち葉集めなど
3	10	火	12:45	～	17:00	そば勉強会	けやき調理室	・そば打ち、料理、懇親、
3	14	土	8:30	～	12:00	農教室	日暮会場	堆肥・ぼかし肥作りなど
3	15	日	8:30	～	11:30	定例活動	各所	状況次第で対応
3	19 22	木 日	9:00	～	15:00	遊農チーム	船戸圃場	・菜の花イベント ※雨天時は23日に順延
3	21	土	8:30	～	12:00	農教室	日暮会場	カボチャ播種、ぼかし肥切り返しなど
3	23	月(予定)		～		遊農チーム	船戸圃場	・菜の花刈り取りと除草
3	24	火(予定)		～		遊農チーム	船戸圃場	・殺虫剤散布
3	26	木(予定)		～		遊農チーム	船戸圃場	・ブラウ耕
3	27	金(予定)		～		遊農チーム	船戸圃場	・ロータリ耕耘
3	28	土	8:30	～	12:00	農教室	日暮会場	ねぎ播種など
3	29	日	13:30	～	15:30	理事会	けやき10階	理事会
3	未定			～		遊農チーム	花和下圃場	・菜の花刈り取りと除草、ロータリ耕耘
3	未定			～		遊農チーム	浅野圃場	・圃場周辺除草
4	1	水	8:30	～	12:00	遊農チーム	宮前田圃	温湯消毒・浸種、苗箱洗浄、ビニールハウス均平、播種機・田植え機点検
4	4	土	8:30	～	12:00	農教室	日暮会場	稲予措、サトイモ植付など
4	5	日	8:30	～	11:30	定例活動	各所	状況次第で対応
4	8	水	8:30	～	12:00	遊農チーム	宮前田圃	播種
4	11	土	8:30	～	12:00	農教室	日暮会場	稲播種など
4	18	土	8:30	～	12:00	農教室	日暮会場	エダマメ播種など
4	19	日	8:30	～	11:30	定例活動	各所	状況次第で対応
4	25	土	8:30	～	12:00	農教室	日暮会場	田植え準備、スイカ定植など
4	26	日	13:30	～	15:30	理事会	けやき10階 小会議室	理事会
4	29	水	8:30	～	12:00	遊農チーム	宮前田圃	代かき・基肥
4	29	水	12:45	～	17:00	そば勉強会	けやき調理室	・そば打ち、料理、懇親、
4	未定					遊農チーム	船戸・花和下・浅野圃場	・ロータリ耕耘、圃場周囲除草
3 4	第1	土	13:00	～	15:00	健康長寿部会	日暮会場	作業など
3 4	第2	土	13:00	～	15:00	ハーブ部会	日暮会場	作業など
3 4	第3	土	13:00	～	15:00	養蜂部会	日暮会場	蜂箱管理など
3 4	第4	木	9:00	～	12:00	竹教室	日暮会場	竹細工
3 4	随時	土	13:00	～	15:00	特別コース	日暮会場	会議、作業など

発行責任者 富沢 崇

事務所：270-1156 千葉県我孫子市根戸新田 135-3

TEL:090-2234-5610

e-mail : info@teganuma-trust.org

H P : <https://teganuma-trust.org/>