

スマイル☺トマトだより 10月

令和 3年 10月 19日

日高農業改良普及センター日高西部支所

自動操舵トラクター

自動操舵トラクターはハンドルを自動制御し、認定された経路を自動走行するトラクターです。

自動で正確に作業できるため、大区画の長い直線操作などでも作業が楽になります。トラクターに慣れていなくても、熟練者と同等以上の速度で作業が可能です。

自動運転が可能な作業は耕うん、代かき、肥料散布などです。

ロボット農機は無人でほ場内を自動走行します。使用者はほ場内外から非常時の操作を実施します。1人で2台操作が可能で1人当たりの作業面積が拡大し、大規模化が可能となっています。



企画係によるトークコーナー



★星を観に行きませんか?★

9月末頃から気温が下がり始め、10月に入り本格的に秋になりましたね。夕方ハウスを閉めて家に帰る頃には、南西の空に一際輝く星『金星』が。そして南東の空には『木星』と、少し離れて『土星』が見えます。

秋から冬にかけて気温が下がり、空気が乾燥して空が澄んで見える今の時期『天体観測』がオススメです!!



これからの季節、オリオン座流星群・獅子座流星群・双子座流星群が見頃になってきます。

秋の夜長に、温かい飲み物・防寒着・厚手のレジャーシートを持って天体観測☿に出かけてみてはいかがでしょうか?

👁️火球が見れたらラッキー!

私も過去2回ほど火球を見た事があります!!

(執筆担当：佐々木)



腰痛にもダイエットにもオススメ

プランク

体を使う仕事や座り仕事する方に多い腰痛、困りますよね。私も何年も前から腰痛に悩まされていましたが、「プランク」を日常的に行うようにしたら、腰が痛いと思うことがほとんどなくなりました。

プランクの手順は、

- ①両肘を床につけ、うつ伏せになる。
- ②腰を浮かせ、背筋をまっすぐに伸ばす。
- ③頭、背中全体、腰、かかとが一直線になるように姿勢をキープする。

初心者は30秒から始めて、毎日やってもいいそうです。

腰が痛くない人も、体幹が鍛えられるのでダイエット効果もあるそうなのでオススメです(*^^*)

(執筆担当：橋尾)

頭から足が一直線になるように♪



肘は肩の真下になるように♪

プランクの姿勢