



生活習慣病を予防するためには、バランスのよい食事を摂ることや、適度な運動をすることは誰でもわかっています。忙しい日常生活のなかで運動をする時間をつくり、続けるのは大変なことですが、週に一度でも、月に一度でも、仲間といっしょなら、励ましあって継続することができそうです。健康のために何かやってみたいと思っている方は、一度参加し、体験してみてください。

今日は、仲間と楽しく健康づくりを実践しているグループを紹介します。

カトレア会



メンバーズらくらく倶楽部
 会員は五十歳から七十歳代で、エアロビクスや水中運動などを週に一回行っています。おそろいのTシャツをつくり、仲間と運動できることを楽しみにしています。
 水中運動は、膝の痛い方や肥満の方は、膝や腰に負担がかららないのでお勧めです。
 会員…34名
 活動日…毎週木曜日
 会費…年間 二万円

この他に、**ヨガの会**や**フラダンスの会**があり、楽しく身体を動かして健康づくりをしているグループもあります。問い合わせは馬頭健康管理センター（☎0287・92・1188）まで。



昨年のウォーキングは、「まほろばゆうゆう園小川」から、「馬頭道の駅」まで歩きました。おしゃべりしたり、目的の施設で、名物を食べるのも楽しみの一つです。
 会員…71名
 活動日…月一回（不定期）
 会費…年間 千円（行事によって参加費あり）

ケビンさんの学校巡り

○ケビン・ブラックバーン



手紙、ありがとう！

元旦の朝、届いた年賀状を読んでいたところ、その中の4枚がきわだって見えました。それらは印刷された文字や絵の代わりに色鮮やかなクレヨン絵と鉛筆の上をなぞったペン字で新年のあいさつが書かれていました。送ってくれたのは大山田小学校1年生の4人です。

今回がこの児童たちとの初めての文通ではありません。昨年も、この4人は国語の勉強として手紙を先生方や、私にも手紙を書いてくれました。1年生だけでなく大山田小学校の5年生も夏休みにハガキを出してくれました。

手紙をもらうことはだれでも嬉しい気持ちになります。しかし、特に今の時代は携帯電話やコンピューターでeメールを気楽に書けるようになり、手書きの手紙やハガキが少なくなりました。eメールはあまりにも簡単で、感情を込めなくても書くことができるので、eメールに頼る我々の手紙は空虚になりがちです。

これに反して、ハガキや手紙には手間がかかります。紙にペンで書いていると間違えても、パソコンのように簡単に消すことも出来ず、紙の余白に合わせ文字数も気をつけなければなりません。それを調整しているうちに、内容も文体も磨き上がります。

私が小学1年生の頃は、文字を読むことは出来ましたが、書くことがまだ出来ませんでした。大山田小学校の1年生に私はとても感心しました。やはり、子どもたちは那珂川町の宝物です。



広報文芸

俳句

初^{はつたて}点や炉火赤赤と襟正す
 久那瀬 星 健彦
 寒鯉のよどみし池に身じろがず
 小 砂 藤田 マヌ
 大焚火顔のほてりにふれて見し
 馬 頭 大金 キヌ
 子に孫に囲まれ暮るる大晦日
 小 川 小川 靖子
 白黒の不動の影や寒月夜
 吉 田 国安 薫
 如何な夢包みてをらむ冬木の芽
 谷 田 荒井 酔月

短歌

自販機に孫は釘づけ百円を入れて玩具の飛び出づるまで
 馬 頭 西宮 定子
 「ランドセルありがとね」と孫の声電話の向うに背背ひるらし
 馬 頭 佐藤 節子
 首輪なき大型犬が菓子店の自動ドアより入りては追はる
 馬 頭 藤田 文代
 新しき年にと夫は手作りのおしめ縄飾れば心もあらたに
 浄法寺 佐原 タミ
 成田よりかかりし電話に安堵する新婚の息等声は明るく
 浄法寺 伊藤 ヨシ
 一語づつかみしめるように話す母細るいのちの長きを祈る
 小 川 吾妻 洋子

川柳

鼻べちやのくせにプライドだけ高い
 小 川 小森 利子
 心技体生きる証拠の古いキズ
 小 川 永森 康之
 初日の出台本のない旅初め
 薬 利 大嶮 克明
 セーターを腕まくりして妻老いず
 大山田下郷 佐藤 有紀
 選挙戦ワイロが先に動き出す
 小 砂 笹沼 季子
 資格とりリストラなんか恐くない
 谷 田 岡崎 甫子



新着図書

那珂川町 図書館

『国家の品格』



藤原正彦／著（新潮社）
 日本は世界で唯一の「情緒と形の文明」である。日本人は、この誇るべき「国柄」を長らく忘れてきた。いま日本に必要なのは、論理よりも情緒、英語よりも国語、民主主義よりも武士道精神であり、「国家の品格」を取り戻すことである。すべての日本人に誇りと自信を与える画期的提言。

『春朗合わせ鏡』

高橋克彦／著（文藝春秋）
 勝川派の青年絵師・春朗（後の北斎）が、絵師ならではの鋭さで、巷の事件の謎をとく。江戸情緒と浮世絵の魅力溢れる傑作時代ミステリー。「たましゑ歌麿」、「おこう紅絵巻」の姉妹篇。



『吾輩は猫である』



夏目漱石／文・武田美穂／絵・齋藤孝／編（ほるぷ出版）
 猫の目を通して人間社会をユーモアたっぷりに描いた名作が、愉快な絵本に。夏目漱石の文体はそのままだに、猫の日常を中心に物語を抜粋。日本語の名文を声に出して読んでみましよう。

- ◇ 『人は見た目が9割』 竹内一郎／著（新潮社）
- ◇ 『JR全線全駅下車の旅』 横見浩彦／著（ベストセラーズ）
- ◇ 『ブラックジャックによろしく 1・2』 佐藤秀峰／著（講談社）
- ◇ 『道三堀のさくら』 山本一力／著（角川書店）
- ◇ 『津波』 高嶋哲夫／著（集英社）
- ◇ 『がいけつソロリのなぞのおたから大さくせん 前編』 原ゆたか／さく（ポプラ社）
- ◇ 『やまんばあさんの大運動会』 富安陽子／作（理論社）
- ◇ 『ガシガシねずみくん』 五味太郎／作（クレヨンハウス）
- ◇ 『どろぼうにくをきせてはいけません』 シュニディ パレット／文（朔北社）