

広報文芸

俳句

初生けの音かろやかに花鉢
 左義長の火に照る親子眉太し
 岩を打つ波のしぶきや初日の出
 初夢の覚めし障子のうす明り
 初空や子等搭乗の翼光る
 初日して弁慶立の大八溝山

松野 大高 富美
 松野 鶴川 良子
 松野 青木 敏之
 小川 金井 和子
 小川 松山 華
 小川 和泉すみを

短歌

遙かなる那須連山も雪化粧冬の足音真近に聞こゆ
 闇の中「鍵はここよ」と引き継ぎて極楽往生この果敢無ごと
 元旦に今年も神社に登り来ぬ大鈴鳴らし友と参拝す
 街路樹にイルミネーション点れども歩む人なく木枯し吹けり
 子らの幸確かなれよと天狗山に昇る初日へ手を合はせたり
 餌箱に数多の雀遊ばせて牛は悠々飼葉食みをり

小川 森島テフ子
 小川 滝田 孝子
 片平 磯部 千代
 馬頭 佐藤 節子
 和見 小高 歌子
 大内 岡 イチエ

川柳

うるさいと言いつつ孫を見てる幸
 二枚だけ小判に化けよ銀杏の葉
 楽しませ眺めた菊が膳にのり
 親の意見後からじわり効いて来る
 嫁が来るビッグニュースが駆け巡る
 見直しの命尊い今年の字

薬利 大疇 克明
 谷田 岡崎 甫子
 大山田下郷 佐藤 有紀
 小砂 笹沼 季子
 大山田上郷 大森 愛子
 大内 郡司 正幸



新着図書

那珂川町 図書館



『血涙―新楊家将』上・下巻

北方謙三／著（PHP研究所）
 失われた過去が戻ったとき、男たちの闘いは始まった。宋建国の英雄・楊業の死から二年。楊家軍再興！。誇りをかけて立つ楊業の子、六郎・七郎兄弟の前に、心に哀しみを宿した男が立ちはだかる。第38回吉川英治文学賞に輝いた『楊家将』の物語がここに完結する。

『使命と魂のコミット』

東野圭吾／著（新潮社）
 心臓外科医を目指す夕紀は、誰にも言えないある目的を胸に秘めていた。その目的を果たすべき日に、手術室を前代未聞の危機が襲う。あの日、手術室で何があったのか？ 今日、何が起ころのか？ 心の限界に挑むサスペンス。



『しろくまポビーとはじめてのゆき』



マリー・シヨゼ・サクレ／作（講談社）
 はじめて雪をみたしろくまのぬいぐるみ・ポビーは外に探検にでかけます。でも、どんどん雪がふり目印にしていた足跡が消えてしまいました。どうしたらポビーは家に帰れるのでしょうか？ あったかい冬の絵本。

- ◇ 『欲ばり過ぎるニッポンの教育』 荻谷剛彦／著（講談社）
- ◇ 『動物ウイルスが人間を襲う！』 中島捷久／著（PHP研究所）
- ◇ 『老いるということ』 黒井千次／著（講談社）
- ◇ 『風は山河より』一・二巻 宮城谷昌光／著（新潮社）
- ◇ 『死顔』 吉村昭／著（新潮社）
- ◇ 『雨を見たか』 宇江佐真理／著（文藝春秋）
- ◇ 『どうしてわかるきょうりゅうのすがた』 工藤晃司／文（大日本図書）
- ◇ 『時空のない国で』上・下巻 ケイト・トンブソン／著（東京創元社）
- ◇ 『びっくりたまご』 エリック・パテユ／作（フレーベル社）



肥満が気になる方々へ

年末年始で、普段の生活とは違う日々を送ったことと思います。日常生活も食生活も平常のリズムに戻ったでしょうか。

食べすぎや運動不足から肥満になると言われていますが、肥満になると、身体の各所に負担がかかり、さまざまな生活習慣病の要因となります。



今より「身体を動かすこと」を意識しよう

内臓脂肪は、身体につきやすい反面、運動や食生活の見

直しなどにより、とれやすいという特徴があります。今より、ほんの少し身体を動かす工夫をしてみましょう。

運動は、内臓脂肪を減らすもつとも効果的な方法の一つです。ジョギングや水泳などのスポーツだけではなく、身体を動かす仕事、買い物や通勤、庭仕事、床そうじ、物を運ぶ、階段の昇降、子供と遊ぶくらいのも身体活動も、日常の中で意識してみましよう。一つひとつは10分程度の短い時間でも、合計して1日に約60分になることを目標にしましょう。

肥満を防ぐ食習慣

適度な食事は人それぞれ、年齢、体格、性別、どのような日常生活を送っているかなどによって違ってきます。



肥満になる大きな要因は、自分がとるべき量より多く食べていることや、食品の選び方に偏りがあることです。

○1日3食を規則正しく
食事を抜くと身体がエネルギーを蓄えようとするため脂

肪のつきやすい身体になります。朝食は抜かず、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましよう。

○間食は控える
嗜好品は、生活を潤す大切な食品ですが、とりすぎは禁物。果実や清涼飲料水の飲みすぎにも注意しましよう。

○食物繊維を多くとる
野菜やきのこ、海藻類などは、満腹感を得やすく、体脂肪になりやすい糖質や脂質の吸収を抑える働きもします。

○早食いはしない
脳の満腹中枢が刺激されるには、食べ始めてから少し時間がかかるので、ゆっくり食べたほうが、少ない量でも満腹感が得られます。



○ながら食いをしない
テレビや新聞を見ながらの食事はやめましよう。無意識のうちに必要以上の量を食べてしまいう傾向にあります。

○寝る3時間前は食べない
食べたあとすぐに寝るだけでは、食べた分がそのまま脂肪となって蓄積されます。早めに歯を磨くなどしてけじめをつけるのも手です。

小川幼稚園では、「あかるくげんきにあそぶ子」「やさしくおもいやりのある子」「じぶんのことはじぶんでできる子」「なんでもさいごまでやりぬく子」「あいさつのよくなる子」の5つの教育目標のもと、現在77名の園児たち



いました。高齢者との交流では、運動会にお年寄りの皆さんを招待し、一緒にカード合わせゲームを楽しみました。12月には地域のおばあさんたちを講師に、親子で炭酸まんじゅうづくりを体験しました。特にまんじゅうづくりは、おばあさん手作りのあん、さらには、かまどや薪などの本格的な道具は園児ばかりでなくお母さんたちにも感動と喜びを与えてくれました。その後、園児たちは、「まんじゅうばあちゃんを発表会に招待したい」と、手作りの招待状を送り、園生活の一端を楽しんでいただきました。

が元気に遊んでいます。県内では数少ない公立の幼稚園としての利点を活かし、五感を通した、生きる力を育むための保育をしています。少子化、核家族化が進む中、今年度はボランティアの導入や、高齢者との交流事業を行

今後は、未就園児との交流も計画していきたいと思っております。未就園児をお持ちのお母さん、どうぞお気軽に園に遊びに来てください。お待ちしております。これからも、保護者の皆さまと連携を図りながら、ニーズに合わせた幼稚園運営ができるよう、教職員一同頑張っております。どうぞよろしくお願いたします。