

市民記者のページ



荒井 みさをさん(中絶)

私の母も91歳になりますが、茶道・華道など芸道をごんばっています。市内にはたくさん頑張っている人がおられるでしょう。地域で家族で敬い大切にしていきたいですね。

先日、運動教室を終えた林さんにお会いしてきました。きれいな声で、はつきりとした発音でお話をしていたいただきました。林さんは日曜日以外は毎日欠かさず過ぎてから始めたそうです。

「荒井さん、県の元氣アップ賞を受賞したすごい人がいるんだよ」。市健康運動普及員さんのひとりでこの取材は始まりました。その人は、市などが主催する運動教室に通うこと約19年の玉戸在住の林孝子さん(89歳)。運動教室は70歳を少し過ぎてから始めたそうです。



「健康いばらぎ21元氣アップ賞」受賞

自分の体は自分で守る

健康のために、自分にできることから始めよう

運動教室に通い、大田郷駅から下館駅までの区間以外は徒歩で教室まで通っているそうです。「運動ができないから、仕方がないのよ」と林さんはいいますが、猛暑の中ほぼ毎日運動教室に通っていることを考えるととても驚きました。

健康で人に迷惑を掛けないこと

東日本大震災のときは電車が動かさず歩くことの大切さを痛感したそうで、竹島と養蚕地区の教室を増やしたそうです。149センチの体に無駄な脂肪は付いておらず、背筋はまっすぐで、時速5キロ程で歩くことができるそうです。

「健康で人に迷惑を掛けないこと」を心掛けていて、1日3度の食事は必ず取り、朝は4時から5時の間に起床し、夜は8時から9時の間に就寝するそうです。「地域の方々、教室の先生や仲間、役所の方々、みなさん優しいから感謝しています」と話す林さん。感謝の気持ちは大切なことだと思えます。そんな気持ちも林さんを支えているのではないのでしょうか。

自分のできる範囲で毎日続けることが健康には大切なことだと思います。

私も運動教室に参加しました

8月のその日の気温は35.5度。午後1時30分からスピカ3階健康広場が始まる教室は、65歳から89歳までの約30人が集まり、2人の健康運動指導員の下、約30分の準備体操から始まり、セラバンドを使って手足の運動、マットを使っている腹筋・背筋の運動、水分補給の時間以外は休憩もなく1時間30分しっかりと転倒防止のための運動、アキレス腱の運動、呼吸法を使っている運動などが行われました。私は腹筋背筋運動できなくてギブアップしました。しかし、しっかりと運動した後は気持ちがいいものでした。これからは私も運動を始めようと思います。みなさんも始めてみませんか？

今回「自分の体は自分で守る」ということの大切さを体操を通じて教わりました。先人達の知恵、人生の大先輩の意見など、ご家族、地域の身近なお年寄りとお話をしてみてはいかがですか。きっと大切なことを学べるはずですよ。



教室の様子



働くお母さんを応援



筑西市小川 1391-549
電話 0296-28-5425

「知育 体育 徳育」それぞれをバランスよく育みます
少人数制 キッズハウス保育園



ヤマハ音楽教室・英語教室 秋開講クラス募集中

わくわく体験教室 のお知らせ	10:00 ~	赤りんごコース 幼児科	リズムポケット えいごではなそ
10月14日(日)	11:00 ~	おとのおもちゃぼ おんがくなかよしコース	えいごでいっしょ ポップコートーク

0歳児&お母さま えいご★デビュー
対象：翌4月までに1歳児となるお子さま
期間：10月～翌3月の半年間 ※随時入会可
月2回 / (1回45分)

大人の音楽教室生徒募集中!
ピアノ・エレクトーン・ギター・ドラム
ヴァイオリン・フルート
♪お気軽にお問い合わせください♪

レッスン見学もごさいますので、お待ちしております。

マルシン楽器 ☎ 0296-22-2691
http://www.marushin-gakki.jp/ 筑西市岡芹 2064 (JA北つくは本店となり)



『探訪』 筑西市の文化財

ら でんすずりばこ 螺 鈿 硯 箱

県指定文化財（工芸品）
昭和 37 年 10 月 24 日指定
江戸時代
所在地：中館地内
大きさ：縦 38cm、横 21cm、
高さ 15cm

もくぞううるしぬり
木造漆塗（外：黒漆、内：朱漆）

の螺鈿細工で、上下二段に作られ上段は硯箱、下段は文箱であり、箱の四面に四季の風物、上面に唐風の宮殿と人物が配されています。硯は長さ 20cm、幅 7cm 長楕円形で海が両端に配され、水差しは金色の蝶をかたどっています。

元文元年（1736）5 月 13 日、仙台藩 5 代藩主伊達吉村が江戸からの帰途、祖先ゆかりの地である観音寺に詣で寄進したものです。



問 生涯学習課 ☎ 22-0183

私たちの暮らしは、意識して運動を心掛けないと、運動不足になりがちです。

「筑西市平成23年度健康づくりに関するアンケート」によると、市民の約8割が運動不足と感じていました。手軽にできるウォーキング等を実施している人も多いですが、2人に1人が定期的な運動習慣がなく、運動をしない理由として多いのは、男女とも「時間がない」「体を動かすのがおっくう」を挙げて

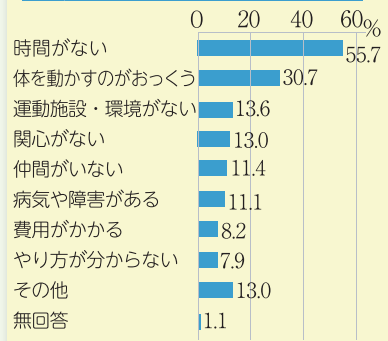


健康への道は『はじめの1歩』から

健康

いきいき

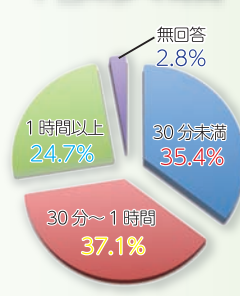
運動をしない理由（複数回答）



（無作為抽出市内男女 1,500 人回答）

また、日常生活で1日の歩行時間をたずねたところ、4割弱の人が「30分未満」という回答でした。私たちが普通に歩く速度は1分あたり60〜70メートルと言われていますので、1日に2キロ（約3,000歩）も歩いていないという結果になります。みなさんは1日にどのくらい歩いていますか？

1日に歩く時間



（無作為抽出市内男女 1,500 人回答）

しかし、日頃運動習慣のない人が、いきなりスポーツを新しく始めることは大変です。まず、日常生活の中で運動量を増やす工夫をしてみましょう。例えば、近くなら車より自転車や徒歩、荷物が少なければ

県では、ヘルスロードの整備を図り、ウォーキング活動の実践を支援しています。市内にも5か所の指定コースがありますので、歩ききっかけづくりに利用してはいかがでしょうか。（詳しいコースは県ホームページに掲載）

子供と一緒に体を使ってくさん遊ぶのも、心のリフレッシュと共に運動量が増加して一石二鳥ですね。上手に時間を使って、『カラダ美人』になりましょう。



また、掃除を積極的にする、庭の手入れを習慣にするなど、工夫次第です。ウォーキングはなかなか続かなくても、週末に花を見に公園へ出かけたり、ウィンドウショッピングを楽しんだり、歩く機会はたくさんあります。

エスカレーターより階段、休日に家でごろごろしているばかりではなく外出して歩くように心掛けるなどです。

10月からの新設クラス

中学英語準備クラス

— 中1の文法指導 & 英検5級対策 —
●対象 小学5・6年生

2学期生 募集中!

《クラス案内》

- 小学生2・3・4・5・6年生
- 小学英語専科コース
- 中学受験コース
- 個別クラス（小・中・高）
- 中学1・2・3年生
- 中学理社特訓
- 土曜5科目特訓
- 高校1・2年生（学校別）
- 高3生 大学受験本科
- 東進衛星予備校

夢は大きく、目標は高く

中3理社特訓クラス

— 学校の授業 & 実力テスト対策 —

- 志学教育センター校 毎週土曜日 7:30 ~ 9:40
- 明野校 毎週木曜日 7:30 ~ 9:40

中3土曜5科目特訓クラス

— 受験に向けラストスパートのお手伝い —

- 期間 平成24年10月6日 ~ 平成25年3月2日（全18回）
- 時間 毎週土曜日 3:00 ~ 7:00



本部 下館駅北口1分
☎0296(25)0075(代)
(志学教育センター内)

下館本校/玉戸校/玉戸SJ館
結城校/明野校/真壁校/下妻校/真岡校/しがく輝翔館

【今月の論語】子曰く、「人の己を知らざるを患えず。人を知らざるを患う。」

中央図書館

☎24-3530

下岡崎1-11-1

開館時間 10:00~18:00

『はじめて出会うぬくもりの絵本
日本のどうわ』（児童書）

早野美智代／著

子どもたちに人気がある、日本の有名なおはなし『きつねのよめいり』や『ももたろう』などを、手作りで見せた温かみのある挿絵とともに紹介します。



【ナツメ社】

『はじめて出会うぬくもりの絵本
世界のどうわ』（児童書）

早野美智代／著

世界の有名なおはなし『てぶくろ』や『さんびきのくま』など12話を紹介。もっと読み聞かせを楽しむための、読み聞かせQ&Aも掲載されています。



【ナツメ社】

『おおかみこどもの雨と雪』（児童書）

細田守／原作

おおかみこどもとして生まれた「雨」と「雪」。人間でもあり、狼でもある姉弟は、それぞれの想いを胸に成長していく。人間として生きるのか、それとも…。



【角川書店】

明野図書館

☎52-2466

海老ヶ島2120-7

開館時間 10:00~18:00

『「経済効果」ってなんだろう?』

宮本勝浩／著

AKB 48、ダルビッシュ投手、東京スカイツリー…。様々な「もの」や「人」の経済効果を計算し、経済効果の意味を解説するとともに、経済効果の事前予測と事後の検証結果の比較等を行います。



【中央経済社】

『待ってました！
花形落語家、たっぷり語る』

吉川潮／著

苦労や災難も笑い話にしてしまう術と人間力、談志師匠の大きさと教え、金言名言、殺し文句の数々…。一流落語家が、芸と人間の磨き方、人を惹きつける力のすべてを明かす対談集。



【新潮社】

『かんたん！かわいい！
みんなのマカロンポーチ』

手のひらにすっぽり。お菓子のマカロンみたいに、コロんとしたかたち。バッグチャーム、ペンダントヘッド、コンパクトなどに使えるマカロンポーチの作り方を紹介します。



【パッチワーク通信社】

図書館 イベント 情報

● 赤ちゃん向け絵本読み聞かせ

ブックスタート・スタッフによる赤ちゃん向け絵本読み聞かせ。▶日時＝10月4日（木）午後1時30分～3時 ▶場所＝中央図書館おはなしコーナー

● ハロウィーンのおはなし会

ハロウィーンにちなんだ読み聞かせ。▶日時＝10月27日（土）午後2時～ ▶場所＝中央図書館視聴覚室

● 明野図書館 おはなし会

午後3時～ 明野図書館児童室 ▶10月14日（日）＝『おかあさん、げ

んきですか。』『ほげちゃん』▶10月21日（日）＝『しげちゃん』『スープと白い馬』

● 読書週間企画展「ホントノキズナ」

親子や兄弟、夫婦で活躍されている作家たちの本を展示・貸し出します。▶期間＝10月19日（金）～11月14日（水） ▶場所＝中央図書館1階カウンター前

● リサイクル本の無償配布

図書館リサイクル本を、希望者に無償でおわけします。▶日時＝11月1日（木）～4日（日）午前10時～午後5時 ※無くなり次第終了。▶場所＝明野図書館 ▶本の種類＝図書のみ

● 今昔物語集原文朗読発表

▶日時＝10月12日（金）午後1時30分～2時30分 ▶場所＝明野図書館視聴覚室 ▶入場無料
固今昔物語集を読む会
高瀬和子 ☎52-6028

10月の休館日

中央図書館…1・15・22・29日（月）、9日（火）※10日（水）～18日（木）は特別整理期間のため休館します。

明野図書館…1・15・22・29日（月）、9日（火）、31日（水）

※8日（月・祝）は両館とも開館します！

ジュエリーマノ
無料電話 0120-678-312

指輪のリフォーム

お見積りも無料
29,800円～

After
お洒落な
オパールリングへ

Before
創業1904年

不要な地金高価買取！
修理も格安にて！！

タナカヤ
岩瀬常陽銀行ヨコ 桜川市岩瀬 113-3

デジカメ活用コース全5回 ¥7,500

デジカメの画像の整理、印刷、DVDへのアルバム作りがパソコン初心者の方でも、簡単にマスターできます。

その他、受講プランもご用意しております。

無料体験学習実施中！！
お気軽にお問い合わせください。

JOYパソコンスクール下館校
筑西市丙360 スピカビル5階
TEL:0296-25-7008