たかもり

発行所
長野県下伊那郡高森町
下市田　高森町公民館
発行人
大洞利雄
㈲89-3200　☎35-8211
印刷所
龍共印刷株式会社

吉田茶臼山・吉田古城に狼煙（のろし）上がる

論説

ロンドン五輪閉幕

ロンドン五輪が閉幕した。ロンドンと日本の時差は8時間。多くの注目種目・競技の決勝は日本時間の未明に行われたため、眠い目をこすりながらの観戦となったが、眠気を吹き飛ばすような多くの感動のドラマを楽しめた17日間だった。

日本は、金メダル数は当初の目標15個には届かなかったが、金7、銀14、銅17と合計で38個。2004年のアテネ大会を上回り史上最多を記録した。

今大会、特に印象に残ったのは、日本はチーム競技でのメダル獲得が目立った点である。一人ではなく支えあうことの大切さ、そしてその思いが日本チームは強かった証拠ではないかと感じている。

このオリンピックで世界に見せた日本チームの団結力を通して、「未曾有の災害を経験し、復興に立ち向かうニッポンは大丈夫だ！」という力強いメッセージを世界に発信できたのではないだろうか。

大会で残念だった点もある。それは、判定やルールをめぐるトラブルが目立ったことだ。柔道の海老沼選手の準々決勝、男子体操の団体決勝、どちらも判定が正しい方向に修正され、結果として日本がメダルを獲得できたのは嬉しかったが、後味は悪かった。観客や真剣勝負している対戦相手から不満が出ないような、しっかりしたルールづくりや、審判のレベル向上が今後の課題であろう。

今大会の好成績には、ナショナルトレーニングセンターの効果が大きかった。医科学面のバックアップを含め、比較的マイナーな競技の強化環境まで整えられたからだ。ただ、設備を活用できるのは、選ばれた一握りの選手のみであろう。今後、これらの施設で得られた成果を、多くの選手間で共有出来る仕組み作りを目指したらどうだろうか。それにより、各競技のレベルの全体的な底上げが期待できるからである。次回リオデジャネイロでの日本選手の更なる躍進に期待したい。

ヘドライト

私は社会人になり今年で4年目、ピアノの講師の仕事をしています。小さな子どもから人生の先輩まで様々な年齢の方とレッスンをしています。私はこの仕事を通して、たくさんの人との出会いがあり、音楽の楽しさを共に分かちあう喜びを感じています。

今年の5月には同じ高森町の人と結婚し、吉田に嫁いできました。自然溢れる高森町で新しい生活を送れる事を嬉しく思います。これからも仕事と家事の両立を頑張っていきたいです。

古林　麻衣（吉田）

シニア大学第3講座

講演「高齢者に多発する病気と予防について」

下伊那厚生病院　社浦康三　院長

9月12日、シニア大学第3講座が開かれ、午前中は、天候に恵まれての野外活動や、他の班活動が行われた。

午後からは、下伊那厚生病院社浦康三院長先生による「高齢者に多発する病気と予防について」の講演が行われた。

先生は、病気には、たくさんの種類があるが、結核が激減する中で、生活習慣病が増加してきている。

その中で、命にかかわる「ガン」「心臓病」「脳卒中」の3つの病気に気をつけて欲しいと話された。

これらを予防するためには、「生活習慣の見直し（予防）」「健康診断受診（早期発見）」「適度な運動（体力保持）」など、日常生活の中で気をつけることが大切だ。

また、「楽しい老後を過ごす上で、1番怖いのは「認知症」として、これを防ぐために、血圧や、コレステロールの管理をして、動脈硬化の予防が必要である。

その他、豊富な資料により、目の病気予防や、糖尿病の予防について話された。

最後に、これらの病気や、生活習慣病は、症状が出た時には、病気が進んでいることが多いので、日常の、生活習慣に気をつけ、元気なうちから、健康診断を受け、早期発見が1番大切であることを強調された。

ユーモアを交えての講演

現地での参加者

お詫び

前回の公民館報第560号4面「新婚さん今日は」の記事で、中平菜月さんのふりがなを誤って掲載してしまいました。正しくは「なつき」さんでした。お詫びして訂正いたします。

三面鏡

高齢者といわれるようになったせいか、何かにつけて老いを感じる。友人との会話もしまいには、「今の動ける間に身辺整理をしまいか……」等としめりがちになる▼ところが、今夏はそんな老い心も吹っ飛ぶ一大事が起きた。愛猫が激やせして、腹部に片手でつかむ程の出来物ができてしまった。ガンである。それも末期に違いない。手術したところで駄目かと思いつつも、あわてて動物病院へ連れて行った。だが、愛猫は、病院の入口で腕から抜けて、あっと言う間に向かいの材木店の倉庫に飛び込んでしまった▼（賢い猫だから延命治療を拒否したんだ！）と私は直感した。自分も死に直面したらそうありたいと常々考えている事である。さすが我が猫。されど材木のすき間で衰弱死する姿を想像したらあまりに哀れで、夢中で名前を呼び続けた▼夕方、「よく捕まりましたなあ」との獣医さんの言葉に涙が込みあげた時「こりゃ、ケンカ傷が化膿して膿がたまっとるんだに」（えっ！　ガンじゃ……）「熱が41度もあるで食欲も無いわけだ」なんと、なんと嬉しい勘違いだったか。とたんに疲れが吹っ飛んだ▼心地良い夕風と共に心身に生気がみなぎってきたのが分かった。4時間余りも倉庫の中を右往左往した体力も気力もまだまだ老いちゃいない。今日からは自分を幸齢者と呼ぶとするか。余生を楽しく暮らせそうだから。

公民館
スローピッチソフトボール大会

9月16日（日）公民館体育部主催のスローピッチソフトボール大会が町関連のグラウンドにて開催されました。

9時の開会式に始まり、その後出場チーム21分館は、町民グラウンドブロック、南小グラウンドブロックに分かれ、試合が開始されました。

スローピッチソフトボールは、投球するピッチャーのボールが山なりで打ちやすく見えますが、1・5～3mの高さから落ちてくるため空振りすることもあり、その都度会場は盛り上がっていました。

選手たちは、チームメートや応援に来られた家族連れから「がんばれ」などの応援を受け、厳しい残暑の中、汗を流しながら試合を楽しんでいました。結果は下記のとおりとなりました。

優勝された山吹中分館、下市田3分館の選手、応援団の皆さん、おめでとうございました。

【試合結果】

〈町民グラウンドブロック〉

優　勝	山吹中分館
準優勝	上平分館
第3位	竜口分館
	上市田分館

〈南小グラウンドブロック〉

優　勝	下市田3分館
準優勝	牛牧分館
第3位	出原分館
	大島山分館

町民ブロックで優勝した山吹中分館

南小ブロックで優勝した下市田３分館

高森町 季節の野鳥
～シリーズ～ No.3
ヒヨドリ

家の周りで「ピーピー」とうるさいほどにぎやかな声で鳴き、ハトよりスマートな体で波のように飛ぶ鳥を見たら、まずヒヨドリと思って間違いないでしょう。

春になると、満開のサクラにやってきて、嘴を花の奥まで差し込んで蜜を食べる光景をよく見かけます。また、冬には餌台のリンゴにやってきて美味しそうについばみ、おなかがいっぱいになってもその場に残って、他の鳥にそれを食べられないように追い払ってしまうという意地悪い面も見ることができます。このようにヒヨドリは甘いものが好きな鳥ですが、春から夏の子育ての時期には、ヒナたちの成長に必要な栄養を取るため、蛾の幼虫やセミなどの昆虫を食べたり雛に与えたりします。

伊那谷では1年中ごく普通に見られる鳥ですが、全国には、冬になると南に渡ってしまう地方や、夏になると姿を見せなくなる地方もあり、年間の移動については不明な点が多い鳥です。

蘭ミュージアム跡地賑やかに!!
もりの神童(こ)まつり太鼓フェスティバル

8月25日（土）、蘭ミュージアム跡地で第1回もりの神童（こ）まつりが盛大に行われました。すばらしい景観の蘭跡地を活性化させた素晴らしい！　町を元気にしたい！　それには子ども主役のおまつり!!　と願う有志の方々の熱意により開催されました。

吉田神社の獅子舞いが山より降臨し会場内に神々が宿る。子どもたちが元気いっぱい太鼓を奉納する。会場の外では、豊かな谷とゆったりと流れる天竜川が臨める高台で、食や遊びの出店が並び大勢の方で賑わう。

30℃超えの残暑厳しい日でしたが、ハウスの中に足を踏み入れると高い天井には黒いシェードが張り巡らされ、お客様からも「ハウスの中でもこういう環境にすれば過ごしやすい」と感心される声も。

ステージには飯田市、松川町の太鼓クラブのご好意もあり60台の太鼓が並び、迫力ある合同演奏「3本じめ」でスタート。町内6チーム町外3チーム約160人の子どもたちによる力強く生き生きとした太鼓の響きに、皆さん心に元気をもらえた様子。最後はキャンドルの灯の中、しなの風の子合唱団の清らかで心洗われるような歌声に包まれ、余韻を残しながら閉会となりました。

会場の心をひとつに合同演奏「１本じめ」

全国の強豪に挑戦
第17回高野山旗学童軟式野球選手権大会

試合後　涙をこらえながら

和歌山県高野町で、17回目となる高野山旗学童軟式野球選手権大会が開催され、災害応援協定を結んでいる縁で高森町のスポーツ少年団南野球が招待され、出場してきました。

片道8時間かけて到着し、まずは開会式に参加。全国各地から予選を勝ち上がってきた強豪校が顔を揃え、子どもたちも緊張した様子でしたが、入場行進では、周りに負けず元気いっぱい行うことができました。開会式後は宿坊に宿泊。翌日、徳島県代表の加茂名ベアーズと対戦しました。試合には、熊谷町長と岩口高森町野球連盟会長も応援に駆けつけました。

投手戦となり引き締まった試合となりましたが、4―0で惜敗。全国の大舞台ということもあり、緊張から硬さも見えましたが、全国のチームに引けを取らない見ごたえある試合内容でした。試合後は悔し涙を流す子どもが多く、今回の敗戦と遠征が今後の子どもたちの糧となり、ひとまわり成長することに期待します。

今年も町内で熱戦!
第24回島岡吉郎旗少年・中学生野球大会

第24回島岡吉郎旗中学生野球大会が8月19日（日）、同少年野球大会（小学生大会）が8月26日（日）に町内のグラウンドで行われました。各地区の予選を勝ち上がってきたチームが、島岡吉郎氏が描かれた大きな〝金メダル〟をかけて熱戦を繰り広げました。

中学生大会には今年も友好都市である御前崎市のチームを招待し、浜岡中学校野球部の参加がありました。高森町からは高森小原ヶ丘クラブが出場し、初戦に竜峡野球クラブと対戦。惜しくも4―0と敗れましたが、勝った竜峡野球クラブが優勝しました。優勝チームと接戦したことで、敗れはしましたが、得るものが大きな試合だったのではないでしょうか。

少年野球大会は、高森町からは南北スポーツ少年団が出場。南野球が町民グラウンドブロック、北野球が南小グラウンドブロックで行い、南野球は全国大会に出場した貫禄からか、他チームを寄せ付けず見事に優勝。北野球も、1年生から6年生のチーム編成という全員野球で見事準優勝を収めました。

大会は、多くの選手と応援の保護者で盛り上がり、町内のグラウンドが熱気で溢れる2日間でした。

町民ブロックで優勝したスポ少南野球

南小ブロックで準優勝したスポ少北野球

【試合結果】

《中学生大会》

優　勝	竜峡野球クラブ
準優勝	浜岡中学校野球部

《小学生大会》

（町民グラウンドブロック）

優　勝	高森町スポーツ少年団南野球
準優勝	下条少年野球クラブ

（南小グラウンドブロック）

優　勝	切石少年野球クラブ
準優勝	高森町スポーツ少年団北野球

次世代への語り部に
広島平和バス報告会

高森町広島平和バス報告会が８月25日（土）午後２時から町福祉センターにて行われました。

平和バスに参加された団長さん以下30名の団員、町長、副町長、議会議員、教育委員、社会教育委員、平和推進委員、一般の皆さんが参集しました。

町長挨拶では紛争の続くシリアの現状や、加熱する日本周辺の島々を巡る問題にふれ、「広島の地で今回学んだことを、ぜひ周りの人に伝えていただきたい。」とお話がありました。感想文を、南小松下寿々子さん、北小福井真華那さん、中学伊藤沙夜佳さん、大人では原弘志さんが発表しました。

「つらい体験を聞き、残されたものを見て、そしてこの広島の地に立ち、私の思っていた以上に戦争も原爆も生々しく悲惨だった。」と感想がありました。

式典に参加し、人々の慰霊の気持ちと平和への決意を肌で感じ、被爆体験の苦悩を伝えてくださった原廣司さんのお話を聞き、それぞれに想いを巡らせ、平和を考えた夏になりました。

この思いを周りに、そして次の代、また次の代に伝えていく行動に広げていきたいと報告会が締めくくられました。

参加者の想いを語る報告会

広島平和のバスに参加して
南小６年　松下　寿々子

私は、この広島平和のバスに参加して平和は、とても大切だということが分かりました。そのことを考えさせてくれたことが二つありました。

一つ目は、広島に原爆が投下された８月６日の日に生き残った被爆者の原さんのお話をこの耳で聞いたことです。原さんは、当時の様子をありのままに話してくれました。火傷を負った人や丸コゲになって亡くなった人の残こくさも、自分でかいた絵で表現していて、被爆者の原さんや他の被爆者たちが思いつづけている「もう平和をくずすことがないように」という思いを私も感じ取れました。

二つ目は、平和記念資料館で焼け残った服や、とけたガラスビン、そして８時15分で止まった時計などの、被爆した物を見たことです。

それらの物は私に、「平和はぜったいに手ばなしてはいけないもっとも大切なものだよ」と語りかけているような気がしました。そして私は、「二度とこんなに大変な事、そしてヒロシマや日本中の人々を苦しめる事があっては、いけない。」という原さんの言葉も、平和を語りついでいくゆいいつの言葉だと思いました。

私は今、広島平和のバスに参加してとっても良かったと思っています。被爆者原さんのお話、平和記念資料館で見て感じた「平和」は、とても大切だということをこれからも皆さんに伝えていきたいと思っています。

次世代の人々へ語りつぐ原さん

平成24年度広島平和のバス派遣団員名簿

区　分		氏　名	学年・所属
団　長		福田　寛	平和推進委員
親　子	親	原　弘志	山吹
	子	原　和志	北小６年２組
親　子	親	西原　晃司	南小教諭
	子	西原　空良	北小６年２組
姉　妹	姉	松下　桃子	高校１年
	妹	松下寿々子	南小６年１組
姉　妹	姉	戸田　瑞希	中学３年１組
	妹	戸田亜沙美	南小６年１組
小学生		鷹野萌々香	南小６年１組
小学生		羽生　龍輝	南小６年１組
小学生		大原　龍貴	南小６年１組
小学生		村上このみ	南小６年２組
小学生		胡桃澤幸与	南小６年２組
小学生		安藤　香夏	北小６年１組
小学生		福井真華那	北小６年１組
小学生		松島　稜之	北小６年２組
小学生		元島　俊弥	北小６年２組
中学生		伊藤沙夜佳	中学３年１組
中学生		中塚　優菜	中学３年１組
中学生		杉山　怜菜	中学３年１組
一　般		中塚　経子	吉田
一　般		木村　菊江	北小学習支援員
一　般		多田　和也	南小教諭
一　般		戸谷久仁彦	中学校教諭
一　般		元島　晶代	山吹
一　般		三島　朋恵	山吹
事務局		小林　彩香	保健師
事務局		後澤　誠	教育委員会
事務局		木村　紘太	教育委員会

せみ時雨の中で
吉田　中塚　経子

８月７日朝、旅館の窓を開けると、そこには原爆ドームが、真っ青な青空と木々の濃い緑とせみ時雨の中に静かに建っていました。前日６日に平和祈念式典に参加し、80歳の語り部原廣司さんのお話をお聞きし、原爆ドームと本川小学校と原爆資料館を見学し、灯篭流しに平和への思いを託した、翌朝のことでした。その原爆ドームの静かな中に秘められた迫りくるような威厳に押されて、前日見聞きした体験が映像や音声に重さとなって沸々とわいてきて、私の脳裏や胸を締め付けました。

それは、原さんの表情や仕草でした。「私はヒロシマを、見た！　聞いた！　臭いをかいだ！」「広島がなくなっていた。道さえもなくなっていた。」「私の話を聞いた人は次は語る人になってください。」福島の原子力発電所事故の惨事に触れ、国のエネルギー政策に触れて語ってくれた、声とまなざしでした。

また、それは、資料館や本川小学校で見た「被爆の証」と肌で感じた言葉にならない悲しみでした。67年前の原爆投下の事実と、今なお苦しんでいる人がいる事実。

そして、それは、自分にはなにができるのかと強く突きつけられる苦しさでした。日本が抱えている大きな課題や使命などと共に。

今年度は、小学生13名、中学生４名、高校生１名、大人12名の計30名が高森町派遣団として、熊谷町長さんのメッセージと町民の皆さんの３万９千羽余りの折鶴に寄せる思いをお預かりして参加させていただき目で耳で肌で学んできました。加えて、原さんの話と真摯に向き合う子どもたち、暑さを忘れて学ぶ子どもたちの姿が感動的で、小さな町民の頼もしさを感じる嬉しい機会にもなりました。

派遣団を送る取り組みに関わって、事前には千羽鶴を折ってつなぐ町民の皆さんの活動、事後は報告会開催や有線放送による広める活動、町外のピースミーティングへの参加等、高森町のすばらしい取り組みが今後も続いていくことを願っています。

またとない３日間に感謝いたします。

まちのとしょかん

ホントノキズナ
全国読書週間　10月27日から11月９日

読書の秋。毎年、個性的な標語で読書への意識を呼び覚ましてくれる読書週間。今年は、震災以来の人とひとの繋がりを意識した、見出しにある標語です。多忙な毎日をお過ごしの皆様、この機会に読み、考え、語り合う楽しみを生活の中に取り戻してみませんか。

読書週間の始まりを、読書推進運動協議会の案内からご紹介しましょう。

《昭和22年、終戦の２年後、まだ戦火の傷痕が至るところに残っているとき、「読書の力によって、平和な文化国家を創ろう」と決意をひとつに、出版社、取次会社、書店と公共図書館が力を合わせ、さらに新聞・放送のマスコミ機関の協力のもとに、第１回「読書週間」が開催されました。

第１回は11月17日から23日。これは16日から１週間にわたって開かれるアメリカの「チルドレンズ・ブック・ウィーク」にならったものです。各地で講演会・図書に関する展示会が開かれ、その反響は大きなものでした。現在の文化の日をはさんで２週間となったのは、第２回からです。

それから60年以上が過ぎ、国民的行事として定着し、日本は世界有数の「本を読む国民」の国となりました。その一方、物質生活の豊かさに比べ精神生活の低迷が問題視されている昨今、論理的思考の基礎となる読書の重要性は、ますます高まってきています。

本年の「読書週間」が、皆さん一人ひとりの読書への関心と、読書習慣の確立の契機となることを願ってやみません。》

近頃では、書籍の電子化も徐々に進んで、パソコンや携帯画面で読書という方もあるかもしれません。あなたは書籍派ですか、それとも電子派でしょうか。形はどうあれ知識を広く伝えるための媒体である「本」であり「パソコンや携帯電話」画面です。現在では、まだまだ書籍が優勢ですし、電子化が進んでも最終的に書籍はなくならないだろうともいわれています。推進協議会では次のように伝えています。《いま、電子メディアの発達によって、世界の情報伝達の流れは、大きく変容しようとしています。しかし、その使い手が人間であるかぎり、その本体の人間性を育て、かたちづくるのに、「本」が重要な役割を果たすことはかわりありません。》

テレビなどの受動的な情報の受け取り方と違い、自分の意志によって情報を受け取る読書は、思考や洞察の力をじっくりとつけていくに違いありません。

図書館では、高森町・飯田市・松川町の広域ネットワーク内約70万冊の蔵書で、利用をお待ちしています。

今年のポスター

図書館の利用登録におでかけください！
貸出カードに広域ネットワークのシールがありますか？

最近「久しぶりに…」と図書館へお立ち寄りくださる方で、登録カードの期限が切れて無効になっており、再登録が必要というケースが増えています。お手持ちのカードは有効でしょうか。確認がされている場合は、カードに広域ネットワークのマークシールが貼り付けられています。

カードは使い捨てではありませんので、ご自分の貸出カードを見ていただき、マークがない場合はカードを持って図書館へ登録にお越しください。

休館のお知らせ

10月22日（月）～27日（土）蔵書点検作業のため休館となります。ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いいたします。

地域行事

吉田西分館 マレットゴルフと納涼祭

7月29日、吉田西分館のマレットゴルフ大会と納涼祭が行われました。

午後1時、山吹マレットゴルフ場に幼稚園の子どもさんからご高齢の方まで約50名の方が集まりました。

開会に先立ち、中塚分館長より「ロンドンでいよいよオリンピックが始まりました。ロンドンに負けないように、吉田西でもしっかり盛り上がりましょう。」と挨拶があった後、3人から4人に分かれて競技を行いました。

連日の猛暑の中、この日も日本列島は高気圧に覆われ、とても良い天気となりました。暑さが心配されましたが、マレットゴルフ場は木陰も多く、また時折吹き抜けていく風が気持ちよく、「心地よい汗がかけた。」「日頃の運動不足の解消になった。」と参加者の皆さん、それぞれに喜ばれておりました。

午後5時からは、吉田西地区館で納涼祭が行われました。約80人の方々が集まり、マレットゴルフ大会の結果発表とビンゴゲームを楽しみました。

最後に、参加してくれた子どもたちに花火が配られ、外で花火会が行われました。

花火を楽しむ子どもたち

吉田西の皆さんが集まることはそれほどなく、親睦や交流を深める良い機会となりました。

歌と踊りとおしゃべりで ～竜口ふれあいサロン～

9月12日（水）、竜口地区では、龍の里会館において、「ふれあいサロン」を開催しました。

ここ数年は、年に3回ほど、お助けマンの方々の企画運営によって実施されています。「どなたでもどうぞ！」と呼びかけていますが、参加者は年配の方が多いようです。この日も、いつもの仲間に久しぶりの仲間が加わって、笑顔笑顔のひと時を過ごしました。

まずは、じゃんけんゲームで雰囲気を和らげ、続いて民生委員さんのリードによる軽いストレッチ体操。しだいに気分も高まってきたところで、参加者の愛唱歌を歌います。どんなリクエスト曲にも応えて、ハーモニカ伴奏をしてくださる参加者もいて、自然と気持ちも和んでいきます。

お昼は、お助けマンの手料理。今回のメニューは混ぜご飯に色鮮やかな三色サラダ。テーブルごとに置かれた器に挿された草花にも心遣いが伝わります。

午後は、これも恒例になった「竜峡小唄」の民謡踊り。けっこう体力を使います。休憩時のおやつは、お饅頭と地元の果物で。

最後は、振りを付けての「ふるさと」を合唱し、次回の参加を約束し合ってお開きになりました。

ふれあいサロンの昼食

新婚さん今日は

龍口 健（たけし） ひとみ さん（山吹上平）

今回の新婚さんは、山吹上平にお住まいの龍口健さん・ひとみさんご夫婦です。

お二人は昨年の4月に入籍され、7月に式を挙げられました。10月には長女の友乃（ゆの）ちゃんが誕生し、新たな家族も増えて仲むつまじく過ごされています。

お二人は、職場が同じ先輩後輩の関係で、初めて会った時の印象をお聞きすると、健さんはひとみさんについて、「明るい人」。ひとみさんは健さんについて、「真面目で気が利く人」だったそうです。

ある日、ふとしたことがきっかけで、ひとみさんが健さんに思いを寄せるようになり、「なにをしてもかっこいい」といつも目を輝かせていたそうです。ひとみさんの猛アタックもあり、いつしか健さんもひとみさんに惹かれ、お二人は付き合うこととなったそうです。

伊豆、なばなの里、甲子園（2010年決勝戦）、などデートを重ねたお二人は、のんびりすることが好きで、特に思い出の場所は清里とのこと、お互いの誕生日には必ず行くそうです。

また、お二人は職場のランニングチームに所属しており、ひとみさんは、始めのうちは応援として参加していましたが、健さんの走る姿に刺激を受け、ひとみさん自身も走るようになり、中川ハーフマラソンや風越登山マラソンに2人一緒に参加したそうです。

しかし、ひとみさん「実は、付き合い始めてから健さんが太り始めた（笑）」と裏話もしてくれました。

友乃ちゃんが誕生してからは子ども中心の生活になり、なかなか遠出はできずにいましたが、最近は3人で外出することも増え、名古屋港水族館やアンパンマンミュージアムに行かれたそうです。

もうすぐ1歳になる友乃ちゃんがいつ歩くのか、いつしゃべるのか、一日一日の成長がお二人のこれからの楽しみとのことです。

いつまでも家族仲良くお幸せに。

サークル紹介

ひまわり健康体操

ひまわり健康体操の前身は、町でダンベル体操を始めた頃に御大の館でダンベル体操をしていました。その内の有志が集まり始めたサークルで、今に至っています。

現在はメンバーも入れ替わり、ストレッチ体操を中心として行っております。始めに体の動きの説明から入り、徐々に体をほぐしていき、信濃の国の歌に合わせた運動でひと汗かき、さらにより深く体を動かした運動となります。

メンバーは、年代に関係なく自分の体と健康に関心のある人たちが集まっています。参加されている皆さんの感想は、体が軽くなる、ストレス発散になる、1回休むと体の調子が狂うなど、体力の増進になっています。教室内は和気あいあいとして楽しくやっていて、皆さん実年齢よりも若々しいです。

熱意ある牧内先生をお願いして、月2回第2第4週の木曜日、午前10時より福祉センターで行っています。興味のある方、健康に不安をお持ちの方、一度お出掛けください。

一同お待ちしております。ただ今、会員募集中です。

◎連絡先　熊谷　久恵　35―2262

バランスとってリズムよく

地球温暖化防止活動 62

たかもり環境塾

避難所に太陽光発電と蓄電装置を

巨大地震が遠からず起こるということで、町では防災訓練が行われ、避難所も設定されています。昨年の震災の時ライフラインがストップして、寒い床の上に毛布1枚で寝なくてはならなかった避難所の悲惨な様子は、記憶に新しいです。災害時にあっても、苦痛でない程度に暮らせるようにしておくことが必要です。そのためには、暑い夏でも寒い冬でも対応できるエアコンと、電源に太陽光発電と蓄電装置の設置を今のうちに用意しておくことが大事ではないでしょうか。瓦葺屋根でも、鋼板に替えて設置すればかえって耐震強化になります。ちなみに1㎡あたり瓦の重さが約45・5kgに比べて、架台共パネルの15・5kgと鋼板5kgで、25kgの軽量化ができます。なにより温暖化対策になります。

原発が停止した、福井・高浜原発周辺の海では、南方の魚がいなくなり生態系が戻ったと、京大舞鶴水産実験所の調査です。これから夏の気温は上昇して40℃を超えることもあるでしょう。みんなで原発や化石燃料による電気でエアコンを使えば、益々温暖化に拍車をかけることになります。庭の樹木を切って駐車場にしてしまった今日では、木陰の涼しさも身近には少ないでしょう。