



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
☎35-8211
印刷所
龍共印刷株式会社

高森町成人式

2016. 1. 3

新年 おめでとうござい
ます。皆様におかれまして
は輝かしく希望に満ちた新
年をお迎えのこととお慶び
申し上げます。
また、日頃より公民館の
活動に對しまして多大なる
ご理解、ご支援を賜ってお
りますことに深甚なる感謝
とお礼を申し上げます。
さて、昨年は支館、分館
の役員・部員の皆様が計画



年頭所感

高森町公民館長 大洞利雄

された各種の事業に参加さ
せていただき、出席者の笑
顔に触れ、地域のまとまり
交流の深まりのために力を
発揮されている担当者の努
力を強く感じる事が多かつ
たです。人数集め等、難し
くなっております昨今です
が、地域の絆の一層の深化
充実のためにお骨折りにた
だきたいと存じます。
スポーツ関係におきまし

皆様方には多くのご迷惑を
おかけしました。練習で培っ
た力は、次回で遺憾なく発
揮していただければ幸いです
ごさいます。
町民運動会のあり方に
いて実施しましたアンケート
トはその内容を十分考慮し、
結果は、皆様に報告してま
いります。
今、社会から公民館に求
められているものは「公民

館の存在を高める」ことで
あると言われていいます。公
民館職員として、公民館だ
からこそできること、公民
館だからこそなすべきこと
を、より明確にし、「だれ
もが立ち寄ってみたいなる、
魅力ある公民館」、「学びを
大切にする公民館」、「リ
ダーが育つ公民館」、「地
域の絆をつくる公民館」づく
りの一層の充実を目ざして
努力していく所存です。
最後となりましたが、皆
様おひとりおひとりが輝き、
活躍し、平穏で安心できる
年となりますようご祈念し、
新年の挨拶といたします。

では、雨天の
ために「スロ
ーピッチソフト
ボール」、「町
民運動会」が
中止となり、
皆様が方には多くのご迷惑を
おかけしました。練習で培っ
た力は、次回で遺憾なく発
揮していただければ幸いです
ごさいます。
町民運動会のあり方に
いて実施しましたアンケート
トはその内容を十分考慮し、
結果は、皆様に報告してま
いります。
今、社会から公民館に求
められているものは「公民

私達はこのたび、無事成
人式を迎えることができま
した。久しぶりに会う仲間
や先生の、相変わらずの元
気な姿を見ることができ、
とても感激しました。自分
自身変わったと思う所は
もちろんあるのですが、皆
それぞれの個性が出ていて

驚きました。久しぶりに会
う仲間とは話が弾み、とて
も楽しい時間を過ごすこと
ができました。一瞬ですが、
中学生時代に戻れたかのよ
うに感じました。
そんな私達も成人式を迎
え、いよいよ社会の一員と
なります。今までは違い、

更に自分に自覚ある行動、
また責任が問われるよう
になりました。そのことを意
識した上で、何事にも前向
きに、そして日々の努力を
忘れずに過ごしたいです。
少しでも早く一人前の社会
人として認
めてもらえ
るように、
何事にも
チャレンジ
精神を忘れ
ず取り組み
たいです。
成人した
今、感じる
ことはたく
さんあるの
ですが、や
はり一番強
く感じるこ
とは、この
20年間支え
てきてくれ
た周りの
方々への感
謝の思いで
す。家族・

社会人の 仲間入り

西元夢乃 (山吹)



成人式を迎え、久しぶり
に会った皆の姿はとても大
人っぽくなっていました。で
も、話をしてみると、変わ
らない内面に温かい気持ち

にもなりました。そんな友
人たちと、いつまでも変わ
らずにいられたらいいなと
感じた1日でした。
今、私は地元の短大に通っ
ていて、就職も決まり、春
からは保育士として働かせ
ていただきます。一人の社
会人として責任をもち、生
きていきたいと思えます。20
年間育ててくれた両親には
感謝の気持ちでいっぱい
です。
水野由惟 (吉田)



中学校教室にて



トビタテ

先生方・友達…その他たく
さんの方々に支えられ無事
成人することができました。
これからも、この感謝の思
いを胸に、日々頑張りたい
と思います。

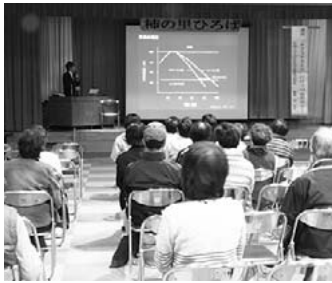
三面鏡

平成28年も波
乱の年になるだ
ろう不安を抱え
ながらの幕開け
となった▼安保
法制に関わる改
憲や参院選を機
に18歳選挙権の
適応など夏以降の国の動静
にはほんやりとはしていら
れない危機感を感じる。さ
らに中東、ヨーロッパ近郊
の国際情勢もどこか遠くで
起こっていることとは思え
ない怖さを感じる。お隣の
朝鮮半島、中国などのアジ
アにおいても互いに相容れ
ず、再び核の脅威と背中合
わせであることを実感する
▼東日本大震災から5年を
経て、狭い日本の国土の一
部は壊滅的な状況の中、先
日の成人式で新成人となっ
た福島若者が故郷の力に
なりたいと話す姿をテレビ
で見た。華やかな晴れ着に
優る笑顔は神か仏かと見紛
うばかりに神々しく見えた
▼真冬の夜空に輝く満天の
星は無限の宇宙の広がり
である。無限の中に漂う有
限の地球。そこに暮らす私
たち人間が繰り広げる日々
の営み。ちっぽけな一人の
人間が一生のうちにできる
ことは限られているだろう
が、二人が心を寄せ合い手
をなげば、その喜びは2倍
以上の力を発揮していくこ
とができる▼限りある命を
限らない想像力で補い、次
の世代へ繋いでいきながら
自分の暮らすこの土地を、
日本を、世界を、地球を守
っていく使命が私たちにあ
るのだと自覚していきたい。

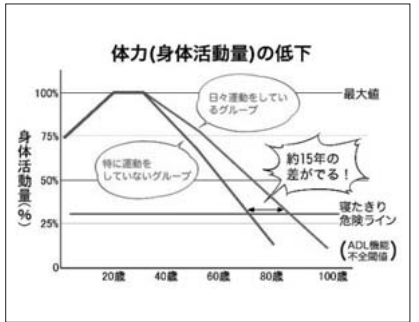
インターバル速歩

柿の里ひろば第2講座

柿の里ひろばの講演会が11月28日に行われました。今回の講師は、インターバル速歩の提唱者である信州大学大学院教授の能勢博先生と、実技指導を担当するNPO熟年体育大学の下平博和・古旗俊一先生でした。



体力の低下を防ぐには？



ります。これを防ぐには日々運動する必要があります。

体力を維持するには

図は、加齢による体力(身体活動量)の変化を示したものです。20代をピークに体力が低下していきます。20代の体力の30%を下回ると寝たきりになる危険性があります。

インターバル速歩を考え出されたのです。

資料館体験教室

小正月飾りをみんなで作ろう

「速歩きとゆっくり歩きの3分間ずつのセットを、1日5回(30分)以上、週4日以上を目標に繰り返す」トレーニング方法です。5か月継続すると次のような効果があることが確認されています。

- ① 体力が最大で20%向上
- ② 高血圧症、高血糖、肥満が20%改善する
- ③ 医療費を20%節約

2015年2月のニューヨークタイムズでも「持久力・筋力を高め、生活習慣病の症状を改善すること、さらに、フィールドで容易に実施でき、長期間の定着率と効果が保証される運動法」として紹介されました。(信大医学部HP)

速歩のスピードは個人が「ややきつい」と感じ、息が切れます。個人が最大体力の70%が目安です。速歩は一人一人違います。講習では、多少きつく感じましたが、ゆっくり歩きで息を整えることで、これなら何とかなるなあと感じました。

運動継続率は90%以上といえます。しかも特別な経費は必要ありません。気軽に始められるのもいいことです。

1月11日に歴史民俗資料館の駅にて「小正月飾りをみんなで作ろう」と題し、まゆ玉、もち花作りが行われ、20名以上の小学生、はらずで動悸がし、少し汗ばみ、軽い会話ができる程度、この速歩で3分間歩きます。(大部分の人が、これ以上続けるのは難しいと感じます)そして、ゆっくり歩きで息を整えます。個人の最大体力の70%が目安です。速歩は一人一人違います。講習では、多少きつく感じましたが、ゆっくり歩きで息を整えることで、これなら何とかなるなあと感じました。

保育園児が参加しました。午前中はお餅つきをして、昼食に豚汁と一緒に頂きました。お餅をいただくながら、小正月飾りについて勉強し、昼食後まゆ玉ともち花作りを体験しました。

まゆ玉は、白の他ピンク・緑に色付けされた米粉の団子をまゆの形にし、ソコゴの木枝先につけて飾ります。



たわわに実った小正月飾り

地球温暖化防止活動 94

たかもり環境塾

炭素プール

災害が巨大化して抜き差しならないところまで来ています。今までは化石燃料から排出されるCO2は、主に海が吸収してくれていました。しかし、限界に近づいています。深海の温度も上昇し、酸性化しつつあるという事です。海が吸収してくれなくなったら、CO2は空中に増加して、今までの急上昇が「炭素循環農法」に切り替えてくるでしょう。国策としては、大変効果的な対策といえます。土壌中の好気性菌の餌として、土地利用部門で排出する温草や竹・木のチップ・落ち葉・糞など、炭素比率の報告されています。この高いものを土と混ぜるだけ分野での緩和策の一つとして、肥料代も農薬代も水で、炭素プールがあります。自分達で炭素プールを作り、炭素を貯まらせます。

説 論

よく「一年の計は元日にあり」と言われているが、立てた目標を達成できずに今年が終わってしまったことの方が圧倒的に多い。

目標：三日坊主を直すぞ

「これではいけない」と思う、色々と読み物をあさってみると、ほとんどの資料に似たような方法が書かれていた。ひとつ目は「目標からの逆算」。これは、ある目標に対し、いつまでに達成するか期限を決め、それまでに達成するための課題を細

の長期的計画だと、途中で息切れしてしまう。全力の6〜7割で良いので、継続できる計画を立てよ、というところらしい。ふたつ目に「なるべく具体的な計画を」。こちらは、

前者は「計画の見える化」で、急用等の不測の事態があつた場合でも計画全体が把握できていれば、課題の後回しや挽回が簡単に行える。後者は「進み具合の見える化」。例えば、勉強のテ

新婚さん今日は

今回ご紹介する新婚さんは、上市田に12月に開店したTRANSIT美容室(トランジット)美容室代表の古林和哉さん(上市田出身、久美さん(岐阜県下呂市出身)のご夫妻です。



古林 和哉 夫妻(下市田)

です。はじめに和哉さんが勤めておられ、そこへ久美さんが入社してきたそうで、その時の印象をお聞きしたところ、「まじめな人そうだなあ」と和哉さん。一方、久美さんは仕事に対して目標を持ってやっている人だな」と、お互いにはじめは仕事での仲間という意識だっ

たそうです。良い意味でライバルだとお互い感じながら仕事をしているうちに、趣味や価値観が似ていて共感できることから、自然とお付き合いがはじまったそうです。

に過ごせる相手であつたため、自然と結婚へ至つたそうです。どのような家庭にしたいですかとお聞きしたところ、「仕事でもずっと一緒なので、良い刺激を与え合えて、お互いに尊敬し合える、あきない“間柄でいたい”とのことでした。お店を開店されたばかりですが、それも和哉さんがずっと夢とされていて、生まれ育つたこの高森町で最高の伴侶と、その夢を実現され、新たなスタートを切られました。同世代としてとても嬉しくお二人が眩しいです。