

短人
富子
長有

なごむ 和



サークル紹介：33

大泉のびのび会

はなみずき通り

生命の貯蓄体操

大泉のびのび会

私達の教室は平成7年10月に発
足し今年で27年になります。現在
16名で活動しています。

グループ名の通り手足をのびの
びと伸ばして行うので、体がシャ
ンとします。

体操には5つの動作からなる要
の操法と31の動作からなる五導術
があります。丹田呼吸法と共に硬
い足腰の関節をほぐす努力をして、
身体が若返り、健康な生活ができ
るようにとみんなが頑張っており
ます。自分で気づかず自己流になっ
てしまう時は先生のご指導で直し
ます。休憩時間には持参の飲物を
飲んだりお喋りを楽しんでいたり
します。

本部から届く会報誌には、免疫
力アップの為の動作が載っていた
りしてとても役に立ちます。また
健康雑誌「安心」に生命の貯蓄体
操が時々掲載されますので全国的
に知られているのだと思うと励み
になります。

毎週月曜日午前9時半から11時
半まで活動しております。
是非見学に来てみてください。

あなたの故郷(ふるさと)はどこですか？

日本全国ふるさと発見!! 宮城県気仙沼市①

◆大泉町にはいつごろ来られましたか

高校卒業と同時に、進学・就職の為に群馬県にきました。その後1986年(昭和61年)3月、生まれも育ちも大泉町の夫との結婚を機に大泉町民となりました。

マンボウの刺身等は、気仙沼ならではの地元料理です。

2021年にはNHK連続テレビ小説「あかえりモネ」の舞台になりました。

◆ふるさと自慢②

2011年3月11日の東日本大震災は気仙沼にも大きな被害をもたらしました。10年

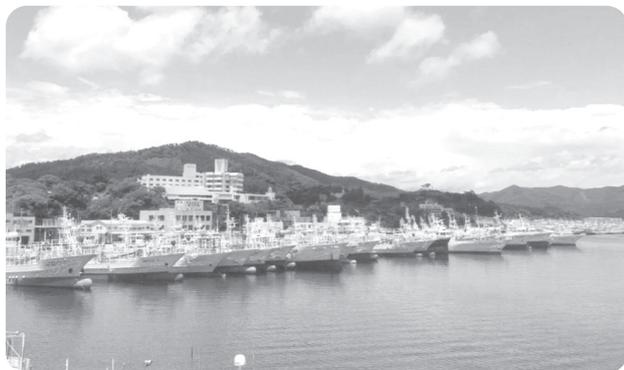
が経ってその爪痕の大きさ、傷の深さは人々の心にも、そして街のあちらこちらに残っています。地元の方々のがんばりや多くの方々の応援のお陰で前進しています。

「ケツパレ(がんばれ)！気仙沼」

〈M・H〉

◆ふるさと自慢①

宮城県の最北端に位置し、世界三大漁場の三陸沖に隣接する日本国内でも有数の港町です。サメ(フカヒシ)・カツオ・メカジキの水揚げ量は日本一で、その他にマグロ・サンマ・牡蠣・ホヤ・マンボウ・ワカメ等の海産物が特産品です。メカジキのハーモニカ(背びれ)、モウカザメの星(心臓)、



気仙沼市の概要

- 面積 332.44km²
- 人口 59,316人
(令和4年8月31日現在)
- 市の木 クロマツ
- 市の花 ヤマツツジ
- 市の鳥 ウミネコ
- 市の魚 カツオ

参考：宮城県気仙沼市ホームページ



ねこを飼いたい りゆう



東小5年
はると
小山 晴士

ぼくがねこを飼いたいりゆうはなき声が「ニャー」とかわい
い声でいやされるからです。あ
と、ジャンプでいがいと高く飛
んで、足が速いからです。

ぼくがねこを飼うなら、白と
茶色のねこを飼いたいです。さ
ん歩に出かけてねこがにげない
ように、ハーネスを着けて近所
へさん歩へでかけたり、近くの
公園にも出かけて行きたいです。

ねこはふわふわしていて、ね
ているときはいつも体をまるく
してさわると、ほんのり温かく
ずつとさわっていたいです。ね
るときがかわいいので一日たま
たストレスがはっさんできそう
です。

ねこは寒がりだから、こたつ
の中でいっしょにごろごろした
いです。ねこが病気にからな
いように、きちんとお世話をし
たいです。いっしょにねこじゃ
らしで元氣よく遊びたいけど、
ねこはぼくんちは飼えません。
昼だれもないから飼えません。
ぼくが大人になったら飼います。

すよとい話

私の祖母

還暦の私の母方の祖母は、コロ
ナ禍になる少し前に白寿での大往
生でした。

私は小学校高学年から中学まで
家の都合で、一家で祖母の家で暮
らし、それまでの社宅住まいとは
一変した。農家の広い敷地には、
季節の野菜を作り、小さな池があ
り、鳥も飼っていて、祖母が面倒
をみていた。土間があるのも初め
てで、重い正油の瓶を割ってしま
った苦い思い出もある。お正月の
鏡餅を作り、うどんは粉から練つ
て、おはぎは小豆からあんを作つ
ていた。料理も早く上手で（それ
は妹に遺伝しているらしく）我家
の煮物の味は、甘じょっぱいあの
頃の味を私は手本にしている。あ
の時の体験は今も良き懐しき思い
出だ。

その後、大泉で私も母になり、
祖母が、昔の人が、いかに働き者
だったか、改めて実感した。年を
取りテキパキ動けなくなった祖母
は、雑巾をよく縫っていた。小学
生だった息子達
は、ひーはあちゃ
んの作った雑巾
を学校に持って
いったのだ。



昨年、母の妹が、「コロナが憎い」
と電話で言っていた。早くこの
流行病がなくなり、皆で祖母の
思い出話をした、とお月様に
祈っている。

公民館図書室 新刊図書のお知らせ



●にゃんこ四字熟語辞典

●特別じゃない日

猫とご近所さん

●押す図鑑ボタン

●世界を旅する黒猫ノロ

●アキラとあきら 上・下

●年寄りには本気だ

はみ出し日本論

●71歳、年金月5万円、

あるもので工夫する楽しい

節約生活

●もつじきたべられるぼく

※図書は1人3冊まで、10日間の
貸し出しになります。

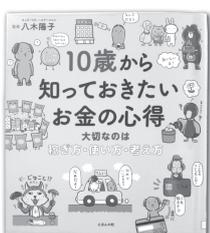
閲覧・貸し出し時間は、午前9
時から午後5時までです。

図書室お勧めの一冊

「10歳から知っておきたい
お金の心得」

監修 八木陽子

学校の授業ではお金のことを
あまり教えてくれません。でも、
世の中に出るとお金はとても大
切です。お金の使い方だけでな
くお金の稼ぎ方や社会・人との
関わり方、お金について学ぶこ
とは、社会の見方を考えるきつ
かけになります。自分の好きな
仕事で稼ぐ喜び。自分が好きな
仕事を通して世の中に貢献でき
ることの喜び。自分の好きな会
社を応援する目的で投資するこ
との喜び。でも、お金を稼げば
いいという訳ではありません。
大切なのは稼ぎ方と使い方です。
この本では、正しい「思い」
や正しい「願い」を持ったお金
との接し方についてわかりや
すく解説、そ
して、お金の
真実がわかる
大人でも楽し
める一冊です。



公民館各部屋の紹介⑥

工芸室



畳の部屋と床の部屋があります。



材料を選んで、
オリジナルのハーバリウムを
作ります

令和4年度
趣味講座

ハーバリウム



※写真はイメージです

11月20日(日) 14:30 ~

大泉町公民館 2階 大会議室

講師

La vie en Rose

- 定員 15人
- 受講料 無料
ただし、材料費 700円

○申込期間・方法

10月17日(月)～11月6日(日)までに
町公民館へ直接、材料費を添えてお申し込みください。

○お問い合わせ等詳しくは 大泉町公民館 TEL 62-2330

イベント中止のお知らせ

11月に実施を予定していた「第50回公民館まつり」は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止と参加者の安全を考慮し、中止とさせていただきます。

ご来館のみなさまへ、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

- ◎当日の検温、マスクやフェイスガード等の着用
- ◎イベント前後・イベント中の手洗い、消毒にご協力ください。
- ◎発熱等の症状が出た方のご来場は、ご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ◎感染拡大の状況に応じ、講座等が中止になる場合があります。

へんしゆりんぎ

今、人気の「川場田園プラザ」道の駅に出かけました。武尊山の雄大な自然に囲まれた敷地は道の駅では最大級の広さだそうです。ここの工房で作られた乳製品・ミート・パン・ビールが人気で、押し品を求め大にぎわいです。もちろん川場産野菜・果物も人気。飲んで食べて買い物と川場の実りの秋を過ごしてきました。

〈へん〉

太陽が釣瓶落ちに沈んだ刹那、西の空一面は茜色に染まり、それを背景にして赤城山・谷川岳・榛名山・妙義山・浅間山・秩父連山・丹沢山系の左手には遠く富士も望まれる。目の前を水面に朱を映して日の本一の利根川がゆったりと海を目指す。嗚呼、なんて素晴らしい美しい秋の僕のふるさと。

〈好〉

ここ何ヶ月か食事の時は、事前に生野菜を摂取することにより、体重がピークより8kgも落ちた。息子の趣味であるサバゲーに付き添い、走り回るとすぐに息を切らしていた身体も今では多少軽さを感じる。食欲の秋とはいえ、食べ過ぎないようにしたい。

〈浩〉