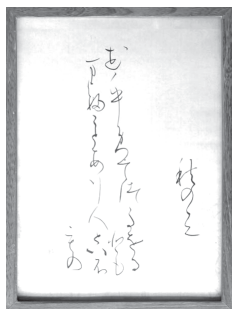


なごむ 和

書研同好会
遠藤 子雀



健康体操
「さわやか会」

サークル紹介：24



はなみずき通り

健康体操「さわやか会」

長く続いたコロナ禍の影響もあって、ストレスや運動不足で呼吸が浅くなっている人が多いと心配されています。浅い呼吸は呼吸器の働きを弱め抵抗力の低い体を作ってしまう原因になるとも言われています。

私達が行っている体操はできるだけ深い呼吸（丹田呼吸法）をしながら、体をゆるめる動作をすることで、全身を整え、健康な身体づくりを目指しています。

腰から下半身をゆるめて伸ばす5つの動作は骨盤をととのえ、柔軟でしなやかな下半身を取り戻します。

また全身をゆるめて伸ばす31の動作はインナーマッスルを活性化し体幹や気血の巡りを整え呼吸法と発声でストレスを発散!!体操が終わった後は姿勢が「シャキッ」として皆笑顔です。

私達は毎週月曜日9時半から2時間行っていますが、町公民館では、火、木、土曜日にも同じようなサークルがあり、40〜80代の方が参加しています。感染予防対策もしていますので、気軽に参加してみてください。

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!!

東京都東久留米市

①

◆大泉町にはいつごろ

来られましたか？

5年前です。子供が生まれて妻の里帰りの延長で、大泉町に住み続けています。

◆自然環境

東久留米市は池袋から西武池袋線で西に30分、埼玉県との県境にあります。

東久留米市には東京都でありながらも自然がたくさんあり空気が澄んでいて、昔は東京タワーからの電波を中継する電波塔がありました。旧日本軍としても重要な軍事拠点だったように、空襲をかなり受けていたそうです。

◆子供が遊べる川が2つ

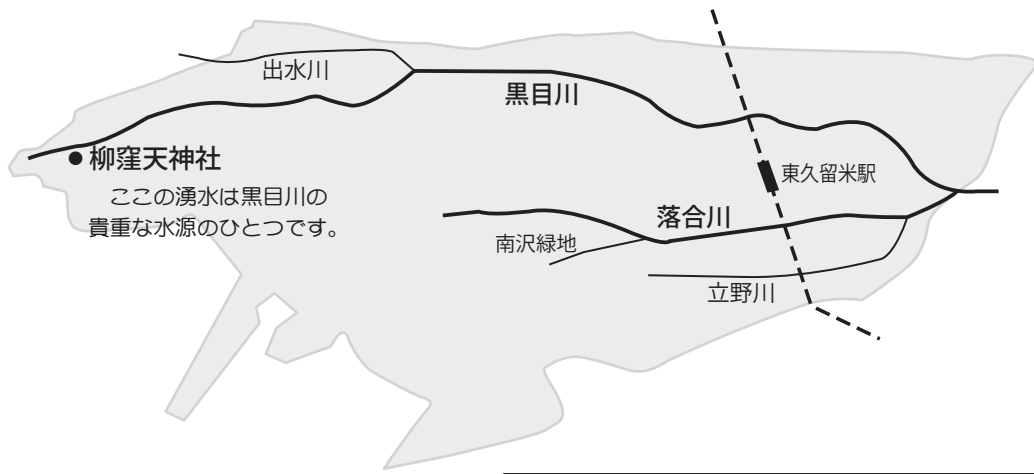
あります。(落合川と黒目川)

市内の「落合川と南沢湧水群」

は、「平成の名水百選」に、東京都で唯一選ばれました。地下水も豊富で、川沿いの至る所に湧水が見られます。川の水もとてもきれいで透き通っていて、生き物もたくさんいます。川沿いの遊歩道では市民が散歩やジョギングを楽しんでいます。私が小さい頃はじゃぶじゃぶ池もあり、そこにザリガニがたくさんいて、捕まえたり、よくザリガニ同士を戦わせたりして遊んでいました。

(D・T)

《2月号へ続く》



東久留米市の概要

- 面積 12.88km²
- 人口 117,058人 (令和3年11月1日現在)
- 市の木 イチョウ
- 市の花 ツツジ
- 市の鳥 オナガ

参考：東久留米市ホームページ



私と運動



東小5年 ちひろ
新井千景

私は、運動が大好きです。運動をすることによって、自分の健康を保つことができそうです。いつも、健康でいることによって、けがが少なくなる、かぜをひかないようになるというメリットがあります。

私が毎日続けていることは、ボールを使った運動です。バスケ、トボールやドッジボールといった

肩をよく使う運動です。毎日、ランドセルをせおって肩がいたくなるため、肩をよく使う運動をしています。それでも肩がいたいときは、お風呂に入りながらマッサージをしたりと、いつまでも健康でいられるためにたくさん工夫をしています。

ほねをじょうぶにするために、毎日牛乳を飲んでいきます。また、牛乳にココアを入れることによって栄養がとれるので、毎日飲んでいきます。

このような工夫をして、毎日すごしています。みなさんもいつまでも健康でいられるために自分の運動のし方などを考えてみてください。

すよとい話

鈴のすーちゃん

我が家では主人と私と猫とで共同生活しています。猫は孫の通う保育園から、手のひらに載るほど小さかった頃に貰ってきました。

初めて我が家に連れてきた日、怖がって威嚇して逃げ回りました。可哀そうなので自由にさせる事に。静かすぎる？あれ？姿が無い？探すと「ニャー」と小さい声が玄関に出来た狭くて細長い隙間の奥から聞こえます。困ってしまったその入口に牛乳を置いて「出て

おいで」と声をかける。

一日目が過ぎ、二日目の朝「大丈夫？」と見ると猫が牛乳を飲んでいいる。再び猫がその隙間に入らぬよう入口を塞ぎました。その猫に、子供達が遊んでいた鈴のついたおもちゃをヒントに「鈴」と命名しました。鈴のすーちゃんです。

食事は主人の担当で私はあげません。夫婦であげると肥満になるから心配なのです。鈴のすーちゃん抱っこが嫌いで抱っこすると甘噛みして飛び降ります。孫が来ると二階に逃げて隠れてしまいま

大泉町公民館図書室お勧めの一冊

『世界はもっとほしいモノにあふれてる』

NHK「世界はほしいモノにあふれてる」制作班
監修・協力

世界をめぐる、そこにしかない素敵なモノを探す旅・・・

こんなナレーションで始まるテレビ番組「世界はほしいモノにあふれてる」をご存知でしょうか。様々なジャンルのバイヤーが衣食住、世界各地を旅しながら素敵なものを探す最新本です。

今回は、魅惑のモロツコ雑貨を探

す旅、北欧スウェーデンのビンテージ家具を探す旅、本物のキレイを探す旅、メキシコ未知のスープ旅、日本本上陸の□カルチヨコレートの旅、世界各地でどんな風に生み出され伝わってきたのか、伝統、文化、知恵にふれ、バイヤーの熱い思いやその仕事の裏側が見えかかれます。一冊です。



《新刊図書のお知らせ》

- 10日で引き締まる！超やせルーティン
すく習慣化できる5分燃焼トレーニング
- 希望のゆくえ ●わたしの良い子
- セカイを科学せよ
- ほくの弱虫をなおすには
- モグラ原っぱのなかまたち
- イラストとコロで覚える韓国語
- きょうりゆうレディ

■子育て主催

謎解きウォークラリー

- 内容
- ・ウォークラリーの参加申込みを行い、ラリー用紙を入手
 - ・ラリー用紙のチェックポイントを巡って問題を解き、解答用紙に答えを記入
 - ・答え合せ会に参加して記念品をGET!!

参加対象：町内在住の小学6年生
 申込場所・方法：大泉町公民館（申込み用紙を提出して、ラリー用紙をもらう）
 申込期間：12月11日（土）～12月26日（日）
 午前9時～午後8時まで

答え合せ会日時：令和4年1月16日（日）
 午後0時30分～

答え合せ会場所：大泉町公民館

- ※注意事項
- ・チェックポイントを巡る時はマスクを着用し、交通ルールを守りましょう。
 - ・大人数でのチェックポイント巡りはやめましょう。
 - ・チェックポイントでは大声でさわがないようにしましょう。（近所の人に迷惑をかけないようにしましょう）

こちら大泉町公民館です



ハロウィンのカップケーキを作ろう!! を開催しました

お菓子同好会の親切・丁寧なレクチャーのもと、12人の参加者が親子でお菓子作りに取り組みました。親子でわきあいあいとしながら、様々なハロウィンの飾りを付けたカップケーキを作りました。参加者からは、



親子で講座に参加できて楽しかった、また公民館の講座に参加したいという声がありました。

「和」11月号のあなたの故郷（ふるさと）どこですか？掲載した記事に誤りがありました。「4年前には、大きな地震で甚大な被害を受けました。」は「5年前には、大きな地震で甚大な被害を受けました。」でした。お詫びし、訂正いたします。

はじめての

全2回

切り絵体験講座

様々な紙を切って、貼り付け、人や風景を描く切り絵。この度、切り絵のイロハを学ぶ講座を開催します。初めての方を対象とした内容で、どなたでも切り絵の基本が学べます。

令和4年

1月23日（日）・30日（日）午前10時～正午



- ◆会場：大泉町公民館 2階 大会議室
- ◆内容：
 - ①切り絵の基本を学ぶ
 - ②切り絵体験で切り絵の技術を学ぶ
 （2日間の実践講座で切り絵の技術を学びます）
- ◆講師：大泉切り絵サークルの皆さん
- ◆対象：どなたでも参加できます。
- ◆定員：15名
- ◆参加費：材料費 800円
 （令和4年1月17日（月）以降のキャンセルはできません）
- ◆持ってくる物：筆記用具

【申込方法】

受付期間：令和3年12月17日（金）午前9時から受付開始。
 （定員になり次第、受付終了）
 町公民館に、お金を添えて、直接お申込みください。

【注意事項】

- (1) 新型コロナウイルス感染症対策のため当日の検温、マスク等の着用をお願いいたします。
- (2) 講座中の手洗い、消毒に御協力をお願いいたします。
- (3) 当日、発熱等の症状が出た場合は、公民館にご連絡ください。（参加を見送らせていただきます。）

お問い合わせ等、詳しくは、大泉町公民館 電話62-2330まで

◎新型コロナウイルス感染症の状況により、中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

講座等にお申込みいただきみなさまへ、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください。

◆大泉町公民館および南別館の年末年始休館と5時閉館のお知らせ

12月28日（火）は、午後5時閉館、12月29日（水）から1月3日（月）までは、休館とさせていただきます。

1月4日（火）は、午後5時閉館、1月5日（水）からは通常通り開館いたします。なお、12月28日（火）と1月4日（火）は館内点検のため部屋の貸出しは行いません。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願い致します。

へんしゅうごころ

先日、青天の霹靂で入院という非日常を経験。わずか一週間の出来事だったが人生最長の監禁生活である。見舞客皆無のコロナ禍、看護師さんとの接見のみ。退院の朝、笑顔の彼女は驚くべき発言をした「また来てね」耳を疑う私。え？また来るの？彼女の一刻も早い入院を願った私であった。

〈好〉

今年、家族にとって色々な事があった。息子の中学入学や引越等々、良いこともあったが反面も、私にとって忘れられない一年になった。

〈浩〉

新たな年を迎えるにあたり、今あるこの生活に満足せず、笑顔で過ごせる令和四年にしたい。

来年の手帳を購入。サイズ・装丁・使いやすさが気に入る毎年同じものです。

手帳は、私の大事な備忘録で、さまざまなことをメモして常に携帯している。今年はとにかくコロナ関係の事が多く書き記してある。

新しい手帳には、たくさんのお幸せをメモしたい。

〈ひ〉