

なごむ 和

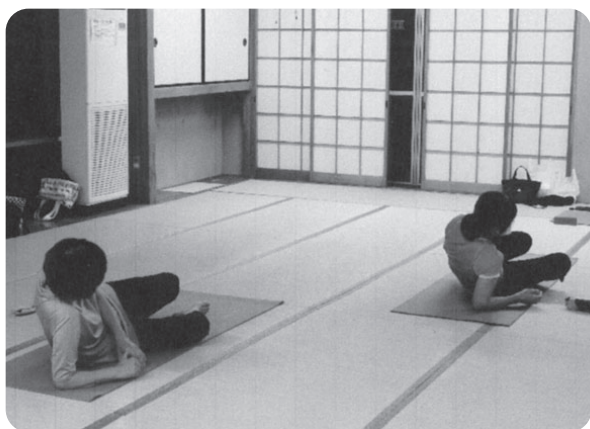
溺れる者は葉をもつかむ
と曰苦境から逃れようと
焦るあまりけたから見や
あんなものとは思わゆる
ものにするこそ
華泉 山崎栢壽 書

華泉書道会 山崎 克子



サークル紹介：41

ピンキーズ



はなみずき通り

ピンキーズ

こんにちは、ヨガサークルピンキーズです。平成20年より活動を始めて今年で15周年を迎えます。

活動の歴史は長く、メンバーの入れ替わりはありますが、講師の先生を中心に和気あいあい楽しく、時には体に辛く、ヨガ練習を行っています。

ヨガ練習の内容ですが、まずは体ほぐしから始まり、ヨガのポーズ（※色々ありすぎて書ききれません）、そして仰向けに寝て、心と体をリラクセスさせるくつろぎの時間を最後に終了となります。

また不定期ではありますが、アロマオイルを使ったアロマヨガ、こんにやくを温め患部に当て毒素を排出するこんにやく湿布等を行ったりしています。昨年度は新型コロナウイルスの影響で活動の休止等ありましたが今年度はより充実した活動を行っています。

毎月4回、水曜日午後7時30分から8時30分の間、活動していますのでヨガに興味のある方、心と体をリフレッシュしませんか？見学希望される方、大歓迎です。

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!! 沖縄県那覇市② 《完》

◆ふるさと自慢(料理)

沖縄そばやゴーヤチャンプルなどが定番ですが、我が家では青パイヤや生のもずくなどが手に入るとよく食卓に並びます。最近では青パイヤを売っているお店もあるので、見つけたらぜひ作ってみてください。

・パイヤチャンプル

(材料)

青パイヤ 1個、ポークラン
チヨんミート 170g、油 適宜

(作り方)

- ①パイヤは縦半分に切り、種と皮を取り除く。スライサーで千切りにし、水に15分ほど浸し、アクを抜く。
- ②フライパンに油をひき、よく水を切ったパイヤの色が変わるまで炒める。
- ③ポークランチヨんミートを入れ、さらに炒め、塩とだしの素で味を調える。

◆ふるさと自慢(特産品)

特産品はゴーヤ、パイナップル、黒糖、泡盛等です。サーターアンタギー、ちんすこうなどもお土産に喜ばれます。

◆ふるさと自慢(人情)

穏やかでのんびりしていて、家族思いの人が多いです。



シーサー



守礼門

◆ふるさと自慢(その他)

沖縄では「世界のウチナーンチュ大会」というイベントがあります。海外に渡った沖縄にルーツを持つ沖縄県系人と沖縄県民の交流を目的に1990年(平成2年)の第1回から、5年に1度開催されているイベントです。新型コロナウイルス感染症の影響で延期となりましたが、2022年沖縄が本土復帰50周年の記念の年に第7回を開催することができました。

◆ふるさとの

心に残る風景

青い海と水平線に沈む夕日です。群馬には海がないので、見られないのが残念です。

〈M・K〉



方言

- ・こんにちは ↓ ハイサイ(男性)
ハイタイ(女性)
- ・ありがとうございます ↓ ニフェーデービル
- ・いただきます ↓ クワッチーサビラ
- ・召し上がれ ↓ ウサガミソーレー
- ・ごちそうさま ↓ クワッチーサビタン
- ・とても美味しい ↓ イッペーマーサン

ぼくとテニス



南小3年
いわせ とうま

ぼくは、3年生になって、お父さんとお姉ちゃんとお母さんと3人で親子テニス教室にさんかしました。テニスは、あそびで少しやったことがありません。ちゃんとしたコートでテニスをするのは、はじめてだったので、テニスシューズを買って行きました。

はじめは、先生がおとしてくれたボールをラケットでうつれんしゅうをしました。なかなかボールに当たらず、くやしかったです。でも、なんかいもやっていたら、だんだんボールに当たるようになってきて、テニスがどんどん楽しくなってきました。このテニス教室は4回だけだったけど、もっとテニスがしたいと思って、ほかの教室でつづけることにしました。

休みの日には、テニスコートをかきお母さんといっしょに家族4人でテニスをします。家族みんなのできるスポーツなのでとても楽しいです。教室で新しい友だちができてうれしいです。これかられんしゅうをがんばります。

すよつとい話

幼い頃の私は人見知りで、自分から友だちに話しかけたりするのが苦手な子だった。

その私が、高校生になる頃から、母の仕事の影響で人と接する機会が増えた。しかも、日本人だけでなく、外国人とも接することになった。イベントのお手伝いをしたり、清掃活動をしたりといろいろな活動に参加した。はじめはうまくいかなかったが、積極的に話すことが難しかったが、慣れてくるといろいろな人といろいろな話をするのができるようになった。みなさんフレンドリーでとても楽しかった。

知らないことに挑戦することは最初は誰でもこわいし、勇気がいれると思う。でもやってみないとわからないこともたくさんある。コロナで学生生活が制限されることも多かったが、自ら行動することで、貴重な経験をたくさんすることができた。

四月から私は社会人になった。いままで経験したこと、学んだことを活かして、関わる人を笑顔にできる仕事をしていきたいと思う。

〈A・N〉

公民館図書室からのお知らせ

《新刊図書》

- こころの支援と社会モデル
- ふたごパンダとおともだち
- 夢を視覚化する9マスノートで夢が叶う

- 自分を受け入れるスヌーピー
- 一度読んだら絶対に忘れない日本史の教科書

- JA全農広報部さんにきいた世界一おいしい野菜の食べ方

《閲覧・貸出時間》

午前9時～午後5時

《貸出期間》

10日間

《貸出冊数》

1人3冊まで



図書室お勧めの一冊

『くうとしの ―認知症の犬しのと介護猫くう―』



#保護猫 #保護犬。

元ノラ出身の猫や犬を家族に迎え入れ、穏やかな日常をSNSで発信している動画や写真を、最近よく見かけます。

この本も作者がSNSで発信した「コマを集めたもので、題名にもなっている猫の「くう」と犬の「しの」も保護猫、保護犬です。

衰弱していく犬の「しの」を猫の「くう」が体を張って支えてあげたり顔をなめたり。寄り添いながら温かい日々を送っている2匹は最後の最後まで一緒にいました。お互いの「大好き」が伝わってくる写真ばかりが載っています。ハートフルな一冊です。

#ハッシュタグ。SNS上でキーワード等を分類するタグのこと。

スポーツチャンバラ体験

日時

令和5年7月9日(日) 午前10時～午前11時30分

会場

大泉町公民館 1階 ホール

講師

群馬県スポーツチャンバラ協会 須磨大地氏

定員

20人
※どなたでも参加できます

大人も
子どもも
参加できます。

持ち物

上履き、タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具
※動きやすい服装で参加してください。

【申込期間・方法】

6月14日(水)～6月30日(金)までに
町公民館へ直接、または電話にて
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 TEL0276-62-2330

スマートフォン入門講座

～ スマートフォンを使ってみよう ～

「スマホをはじめてみたい」、「スマホの使い方を知りたい」方におすすめです。「マップ」や「カメラ」の使い方も学べます。

○日時：7月3日(月) 午後1時30分～午後3時30分

○会場：大泉町公民館 1階 ホール

○講師：株式会社ソフトバンク スマホアドバイザー

○受講料：無料

○定員：20人(どなたでも参加できます)
※先着順。定員になりしだい締め切り

○持ち物：筆記用具

○申込方法：6月12日(月)から6月26日(月)までに
町公民館へ直接、または電話でお申し込み
ください。

○その他：講座は1人に1台の貸し出しスマホ(デモ機)を使用します。

お問い合わせ等詳しくは 大泉町公民館 TEL0276-62-2330

『ヤングミュージックフェスティバル』 の出演バンドの募集

- 4年ぶりに大泉まつりが開催されます。
開放的な野外で演奏しませんか!
- 出演を希望される人は、6月25日(日)までに、
谷津 ☎090(9641)5422へ
お申し込みください。

●大泉まつり協賛
第36回公利連
ヤングミュージック
フェスティバル

■日時 7月30日(日)
午後3時より

■会場 いずみ緑道

◎予定ですので、変更となる
場合がございます。

※お問い合わせ等詳しくは、
谷津
☎090(9641)5422まで。

へんしゅうつうき

梅雨入りにあまり良いイメー
ジは無い。行事が中止になるこ
とも多いが、空梅雨でも農家が
困る。

希望としては一日雨の後は二
日くらい晴れて欲しい。

〈卓〉

桜の季節も終わり、木には
青々とした葉が力強く育ってき
た。気温もだいぶ暖かくなり、
心地良い風も吹いている。暑い
夏が来る前にできる限り外に出
よう。陽の光を浴び、私も植物
も英気を養わなければ。

〈艶〉

五月連休に益子の陶器市に
行って来た。青空の下、道の両
側を店毎に器が沢山並び、つい
寄ってしまう。断捨離しなければ
いけない歳なのに、人間の欲
とは恐ろしい。
皿を一枚購入した。せめて、
毎日食卓に出そう。

〈政〉