



なごむ 和

なごむ
No.431

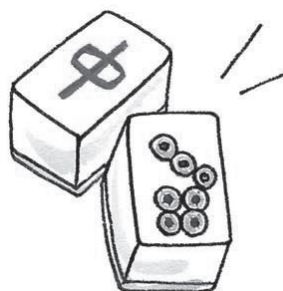
8

2024年8月10日
大泉町公民館だより



大泉健康マージャン愛好会

サークル紹介：52



はなみずき通り

大泉健康マージャン

愛好会

健康マージャンとは？賭けな
い（お金）飲まない（お酒）吸わな
い（タバコ）の三原則をモットー
としております。

週一回集い、純粋なゲームと
して指先や頭を使うので、前頭
葉や海馬などが活性化しますの
で、認知症予防となります。今、
メディアで盛んに報道されてい
るとおり健康維持のひとつとし
て注目されております。自分の
為に今からでも遅くありません。
記憶力がアップし、外出する
機会も増えます。役員一同、新
しい仲間大募集、お待ちしております。
ります。初心者大歓迎。

会場、大泉町公民館南別館、
毎週木曜日、午後一時より、詳
細は公民館までお問い合わせく
ださい。

追伸

脳に詳しい、諏訪東京理科大学
の篠原菊紀教授が「健康マージャ
ンは、老化防止に、寄与しうる」
という研究結果を発表しており
ます。参考まで

あなたの故郷（ふるさと）どこですか？

日本全国ふるさと発見!! 長野県小諸市①

◆大泉町にはいつごろ

来られましたか？

1980年（昭和55年）に、生まれも育ちも大泉町の夫との結婚を機に、大泉町民になりました。

◆ふるさと紹介

小諸市は、長野県東部に位置し、浅間山の南麓に農村風景が広がっています。遠く北アルプス、八ヶ岳連峰のやまなみが美しいです。

古くは北国街道の宿場町として栄え、商家や古い町並みが残っています。

信州の冬は厳しく、子どもたちは水田の水を凍らせた「田んぼリンク」でスケートに励んでいました。学校で年1回、軽井沢スケートセンターに連れて



釈尊寺観音堂



釈尊寺宮殿



布引観音 釈尊寺遠景

行ってもらったことが、楽しい思い出です。

◆観光

千曲川を渡ると「牛に引かれて善光寺参り」の伝説で有名な布引観音、釈尊寺があります。岩山の絶壁にかかる観音堂です。僧行基創建という天台宗の名刹です。

◆伝説

昔、信心薄いおばあさんが、川で洗濯をしていると、一頭の牛が現れ、角に洗濯物を引っかけて逃げて行きました。おばあさんはそれを追いかけて、ついに善光寺まで行き、今までの行いを悔いて、信心深くなったという話です。

〈F・T〉



小諸市の概要

- 面積 98.55km²
- 人口 41,387人
(令和6年7月1日現在)
- 市の木 梅
- 市の花 こもろすみれ

参考：小諸市ホームページ

ぼくとサリー



東小5年
小鷹 悠真

おじいちゃんの家でかっていた犬は、しば犬でサリーという名前です。サリーは今年で十三才、人間でいうと六十三才です。ぼくがおじいちゃんの家に行くと、うれしそうにお出むかえをしてくれました。えさをやったり、お散歩につれて行ったりしました。

でも、今年の五月五日に死んでしまいました。おじいちゃんから連絡を受けて、ぼくは、びっくりして泣いてしまいました。妹も泣いていました。

五月二十六日に線香をあげに行きました。サリーの写真をしながら、線香をあげ、手を合わせました。

「ずっとサリーのことを忘れないよ。ありがとう。天国で友達と楽しく遊んでね。ぼくのことも忘れないでね。」

帰りの車の中で、また涙ができました。お母さんが、「サリーちゃん、いい子だったね。」と言ったのを聞いて、ぼくが元気にがんばることで、サリーも喜んでいいるような気がしました。

すよとい話

清流が山々を縫って流れる栗野町（現在、鹿沼市の一部）は、栃木県でも有名な蕎麦処。中でもM店には、行列が出来る。二十数年前の新聞の投書欄にこのような記事が載っていた。

私と夫はM店を探して栗野町まで出かけた。この店の碾きたての地粉で打つそばは、安い！うまい！量が多い！まさに庶民の味方だった。特にお勧めは新鮮なニラそばである。

それ以来、おそばが大好きになった。今は渋川市のそば茶屋Nに月一回程度通っている。福田越夫元総理御用達の、和の趣漂うそば店である。風味豊かな二八そばと、のど越しの良い水沢風うどんの合盛りで、一度に二つの美味しさを味わえる。天ぷらや煮物等が付いて、デザートまで付く。一輪挿しの野の花に目をやりながら、石臼で碾いた地粉そばを食する時、ささやかな幸せ時間である。

食後は伊香保温泉の日帰り風呂で手足をのほす。帰りの車内では好きな演歌を聴いて家路につく。気ぜわしい日常に、清涼な風を吹き込むひとときである。

(N・S)

図書室お勧めの一冊

『70歳からの人生を』

豊かにする筋トレ

岡田 隆 著
高橋書店



最近、筋力トレーニングやフィットネスは人気ですね。コロナの感染拡大による運動不足や肥満改善がブームに拍車をかけました。長生きをして自力で歩ける生活のため、筋トレをして、健康を維持しましょう。その正しいやり方をわかりやすく親切に教えてくれる本です。

食事と睡眠も健康には大切なことです。年齢とともに減る筋肉を少しずつ鍛えることにより、認知機能の低下も防ぎ、見た目も若返ると言われています。

体の弱화가より顕著になる70代からの人生をより豊かにするため、にぜひ読んで参考にしてください。

第9回大泉町子ども会

ドッジビー大会結果

日時 6月30日(日)
会場 いずみ総合公園

MOTEGI大泉
町民体育館

【全学年の部】

優勝 吉田東子ども会

準優勝 上横町子ども会

第三位 第六区子ども会

富士之越子ども会

優勝・準優勝した子ども会は、来年2月に行われる邑楽郡大会に出場します。



・こちら大泉町公民館です・

公民館に涼みに来ませんか？

家庭での電力消費を抑えながら、快適に夏を過ごすため、公共施設や商業施設など涼しい場所で皆で過ごすことを「クールシェア」といいます。

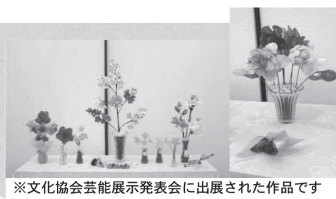


大泉町公民館および南別館は「ぐんまクールシェア2024」の「クールシェアスポット」に登録しています。公民館の誰でも利用できるロビーや図書室で、雑誌や本を読みながら、くつろぐことができます。（各部屋の利用には、団体登録が必要です。）

クールシェアにより家庭の消費電力を減らすとともに、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出削減につながります。

エコ・フラワー教室

令和6年度
趣味講座



※文化協会芸術展示発表会に出展された作品です

ペットボトルを再利用して
かわいいお花を作ります

講師

鹿山孝一さん

（エコ・フラワークラブ）

9月14日(土) 午後1時30分～4時30分

大泉町公民館 2階 大会議室

○定員 20人（先着順）

○受講料 無料

（はさみ、水分補給用の飲み物をご持参ください）

○申込期間・方法

8月19日(月)から9月6日(金)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。

○お問い合わせ等詳しくは 大泉町公民館 TEL 62-2330

公民館図書室

新刊図書のお知らせ



●事件報道の裏側 三度のメシより事件が好きな元新聞記者が教える （三枝玄太郎）

●老後ひとり暮らしの壁と身近に頼る人がいない人のための解決策 （山村秀炯）

●サイエンス本物を超えるニセモノの科学 （齋藤勝裕）

●ひと口で人間をダメにするウマさ！ リュウジ式悪魔のレシピ2 （リュウジン）

●たまさんちのホゴイヌ (tantam)

●たまさんちのホゴネコ (tantam)

●裁判官三淵嘉子の生涯 （伊多波碧）

●幸せへのセンサー （吉本ばなな）

●大阪万博 1970 （藤川智子）

※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。

へんしゅうくさき

その昔、仕事の報酬を自宅で飼っているヤギで払えないかと真剣に質問されたことがありました。その時は断りましたが、今更ながらヤギで払ってもらえばよかったと、狭い庭を覆いつくす雑草を見ながら思うのであります。

〈章〉

ドッジビー大会の応援で久しぶりに町民体育館に出掛けた。熱気ムンムン相変わらず体育館は蒸し暑い。

「あ、いたいた。頑張っ！」ふと振り向くと懐かしいスポーツ仲間の顔があった。それぞれ孫の応援だ。「皆でパーベキューしたねー」「又したいねー」。二十数年はあつという間に飛んでいた。

〈京〉

息子にとって、待ちにまった夏休みが始まり、一日一日を涼しい部屋で有意義に過ごしている。ん？、さてよ、YouTubeにゲームが大切な夏休みの生活なのか、宿題はどうなるのか。子は親の背中を見て育つと言うが、私はそんな背中を見せた覚えがない。勉強へ集中させるにはどうしたら良いのか。

〈浩〉