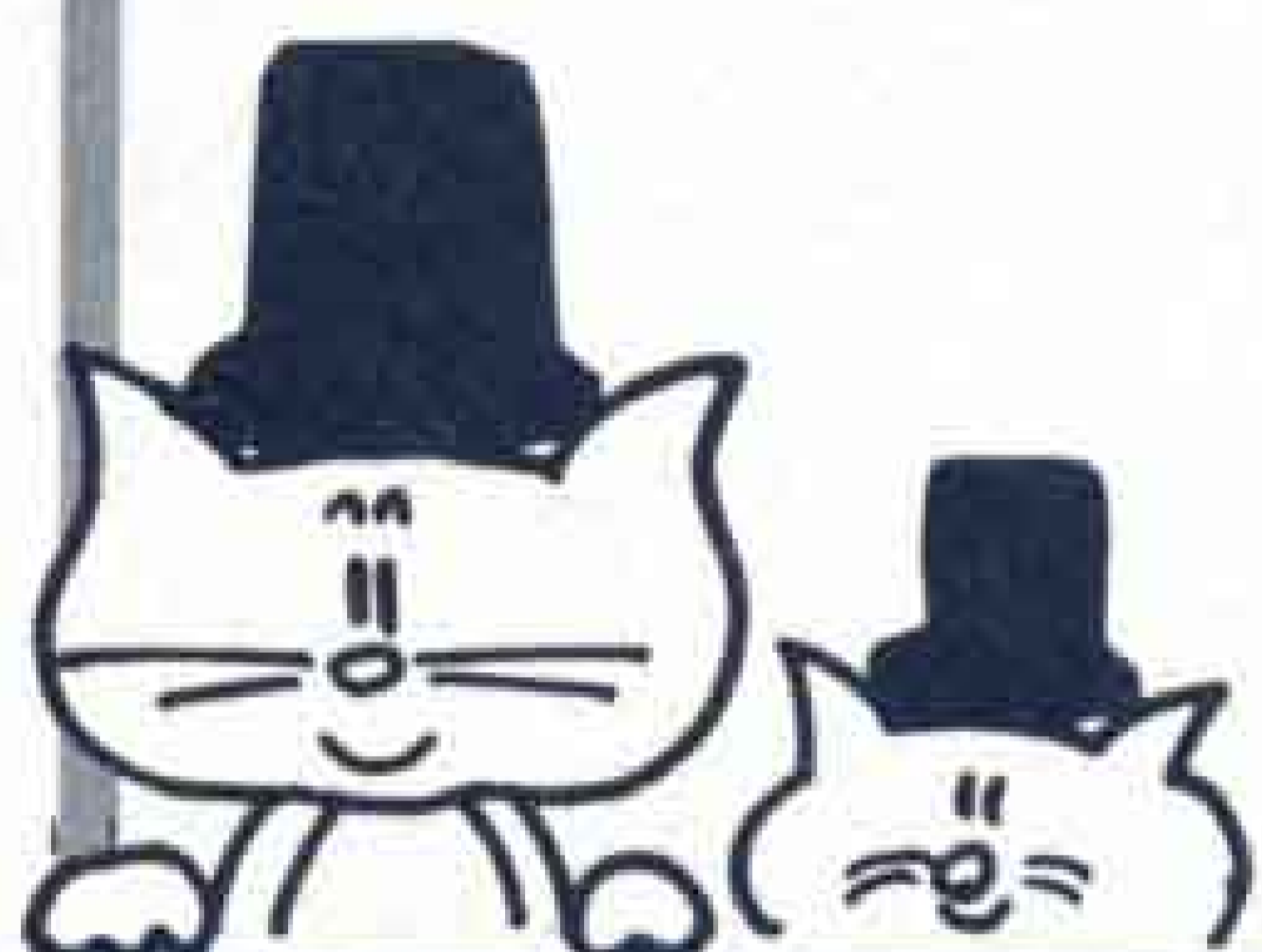
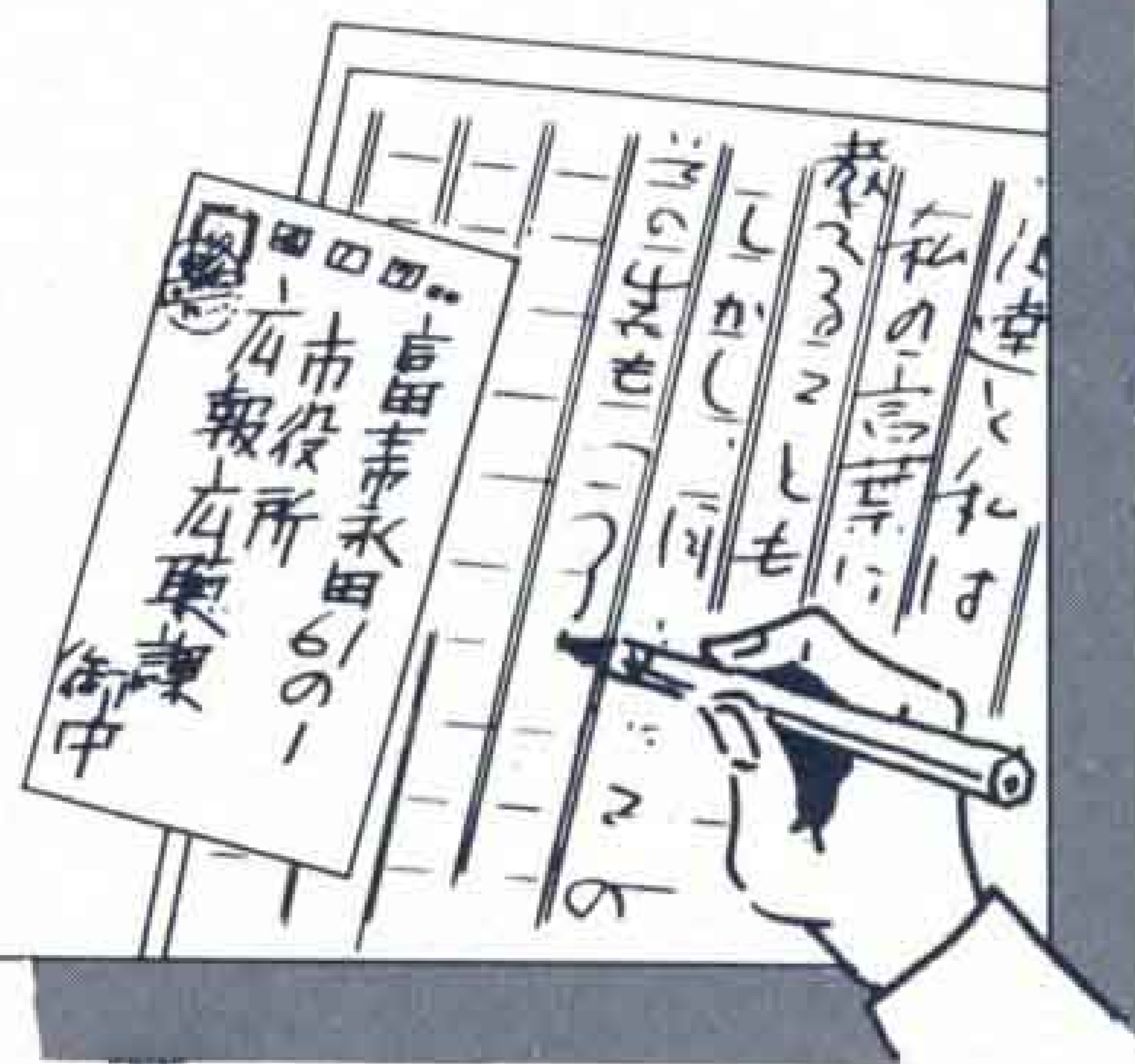


今月のテーマ

私とスポーツ

スポーツの秋——。野球、ジョギング、ゲートボールと団体、個人、老若男女を問わず盛んにスポーツが行われています。スポーツ好きの人、健康のために始めた人、動機はそれぞれまちまちでしょうがスポーツを通じての健康づくりや仲間との交流は楽しいものです。そこで今月は「私とスポーツ」というお便りをいただきました。

お便りコーナー



あなたのお便りを お寄せください

このコーナーは、皆さんの意見交換の場とさせていただきます。テーマに基づいた、あなたの意見や提言などを、どしどしお寄せください。

お便りをお待ちしています。

◇応募される人は 原稿用紙へ300字程度にお書きください。趣旨を変えないで原稿を直すことがあります。住所・氏名・年齢・連絡先を忘れずにお書きください。

◇送り先は 〒417 市内永田61-1 市役所広報広聴課
原稿締切日は、毎月20日です。

スポーツ教室に参加

土屋美恵子さん

三田市(35歳)



「一二、一二、……」と体を動かすことが、とにかく好きな私。

今までこれといったスポーツは、

やってはいませんでした。昔から運動が大好きでした。子供に手がかからなくなった4年ほど前、スポーツ教室(トリム体操)に参加。

以来、市主催などのスポーツ教室に積極的に参加しています。

現在は、軽スポーツとダンス教室に参加していますが、動き回って一汗かいた後、^{あと}気分の爽快さは何ともいえません。

スポーツ教室への参加は、みんなで楽しくやるため、新しい仲間づくりにも最適です。

もともと健康には自信のあった私ですが、スポーツ教室へ参加し始めてからは、前にも増して体力がついたようです。でも…、ちょっと残念なことは体重が減らないことです。

今後も、ストレス解消に、健康のためにスポーツを続けるつもりです。

テーマ

■ 11月は「結婚式を考える」

秋は結婚シーズン。新しい人生の出発点となる結婚式は、本人はもちろん、親、兄弟を初め、招かれた人たちにとっても晴れやかな舞台です。

しかし、年を追うごとに派手になっている披露宴、祝儀の高騰など、問題となる面もあります。

そこで11月は「結婚式を考える」というテーマでお便りをお待ちしています。あなたの考えはいかが…。

■ 12月は「ことしを振り返って」

ことしも残すところあとわずか、この一年を振り返ると、それぞれに楽しかったこと、苦しかったことを初め、いろいろな出来事があったと思います。

あなたにとって、あなたの家庭にとって、ことしはどんな年だったでしょうか。

12月は、「ことしを振り返って」というお便りをお待ちしています。

ラジオ体操で気分最高

細野勇治さん
中島(68歳)



私は、スポーツが大好きです。「健全なる精神は健全なる身体に宿る」余りにも言い古された言葉ですが、文明が進歩した現代でもその言葉の意味は重要です。

私は、昔から体操が大好きでNHKのテレビ体操を長年続けています。そのせいか、我が家の洋間も床のくぎが緩んだような気がします。子供たちが毎年行う夏休み中のラジオ

体操も都合のつく限り一緒にさせてもらっていますが、これなど最高の気分です。毎朝一緒に我が隣保班の子供たちの名前も全部覚え、実に楽しいものです。

また、ことしから高齢者健康体操が潤井川以西にも開かれ、想像以上の参加者を得ました。志を同じゅうする人たちとの触れ合いが楽しみです。願わくば、この輪がますます広がることを熱望します。

なぎなたでストレス解消

後藤綾子さん
厚原(53歳)

戦中戦後の混乱期に学生時代を過ごした私にとって、小学生のころ号令台の上で、縦横になぎなたを操る先生の姿は、あこがれの的であった。

あれから40年、今私は、はかまのすそを翻し、なぎなたを振り回している。それは幼いころ、あこがれた先生の雄姿にはほど遠いけれど、いでたちだけは一人前である。

運動不足になりがちな主婦にとって、精神統一をはかり「面」「脛」と大



(練習前に精神統一をする後藤さん)

声を出し手足を動かすことは、ストレス解消に大いに役立っている。

運動神経が鈍いからと、スポーツには一切無縁だった私が、なぎなたを始めてからは「やればできるんだ」との自信が持てるようになった。

これからは苦手とする分野でも、まず、挑戦してみよう。道はおのずから開けるものと信じ、一步ずつ進んでいきたいと願っている。



第18回富士市展の写真の部で市長賞を受賞。写真歴30年のベテラン。

たき 瀧 正さん

広見本町(52歳)

市長賞受賞作品は秋の夕日静浦海岸を飛んでいる海鷗をとらえた「入日」。写真をうまく撮るコツはの問いに、「いろいろな写真を数多く見ること。そして、これはと思う作品をまねしながら、徐々に自分のカラーを出していく、これが手っ取り早い上達方法です。」

カメラを持ったのは、三十分ほど前、旧吉原市当時の成人学級(写真教室)に参加したのがきっかけとのこと。「今までいろいろな賞をいただきましたが、市長賞だけが取れませんでした。念願を果たせホッしました」と笑顔で答える。「今のカメラは、だれでも写せます。知識や理屈よりも気軽に身近なものを数多く撮るほうがよいでしょう」と初心者へのアドバイス。市文化連盟写真部に所属。「カメラマンの底辺をもっと広げたい」と抱負を語る。広見町在住で五十一歳。