

# 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。

年ほど前、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。念願を果たせホッと思いました」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。