

祖父の健康法

今泉直美さん

吉原二中3年生 鍛冶町2(15歳)



◁直美さんとおじいちゃんの勇さん

私の祖父は76歳です。顔はつやつやして血色もよく、健康そのものです。その理由は、

- 1、夏には、朝夕いまいづみ幼稚園のプールで短いコースですが、15~16往復泳ぎます。
- 2、1年中を通して乾布摩擦をしたり、自きょう術という体操をして

います。これは畳1畳あればできる体操で、正座をしたり、立ったり、腹ばいになったりして腹部に力を入れ、気持ちを集中させ全身を動かします。

- 3、タバコは吸いません。
- 4、健康管理をよくします。食欲、便の様子をよく見て食事に留意し定期的に健康診断をしています。易しいようで、なかなかできないことを心がけています。

夫婦で歌を口ずさむ

遠藤邦彦さん

農業 松本(25歳)

我が家のおじいちゃん81歳、おばあちゃん77歳、ともに毎日元気で働いています。より好みのない食事と適度な仕事が健康の秘訣であり、自慢です。

激動の時代を立派に生き抜いた厳しさは、平和で豊かになった時代においても大切なことで、現代に生きる人間が学ぶべきことが多いのでは



△左から ともさん、邦彦さん、厳さん

ないでしょうか。孫の私が日ごろすばらしいと感じていることは、夫婦ともに同じ仕事に取り組み、いつも同じ話題があるということです。

また、ともに歌が好きで仕事の合間に口ずさんでおり、そうしたことが毎日の生活を楽しくさせ、お互いの長寿につながっているのだと思います。

「二年続けて市長賞は無理」というジンクスを破って、見事二年連続市長賞に輝いたのが小山さな江さん。作品(枕草子の一節)の流暢な字体から伝わる素直さ・優しさは、まさに「字は体をあらわす」という感じ。白が似合い、控えめなほほえみが印象的です。「読み・書き、そろばんは身につけさせたい」というこ



で、至つて無欲。富士見高校では華道部に属し、趣味は手芸という大和なでし。基礎ができており実力派。まだまだうまくなる」とは瀬尾先生の評。来春は就職の予定で、「できればペン習字の生かせるところ」という希望。文章のワープロ化が進む中で文字本来の文化を伝える担い手として期待は大きい。

両親(欽也さんヒサ子さん)の方針で、幼稚園のときからペン習字を始めました。以来、文化連盟常任理事の瀬尾せつ子氏に師事し、現在は四段。びっくりに「びっくりにました」というのが受賞の感想



第19回富士市展書道展硬筆 高校の部で2年連続市長賞を受賞

こやま え
小山さな江さん
三ッ倉町(18歳)