

ふれあい

主な内容

- 1.P. 芸能音楽祭
- 2.P. 星空観望会
- 2.P. ありんご旅日記
- 3.P. 私のひとりごと
- 3.P. 私のふるさと・地域のわだい
- 4.P. お庭拝見・健康コーナー
- 4.P. 部会だより

●発行所/ひたなか市長堀町3-4-1 (一中地区コミュニティセンター内) ☎029-275-2671 ●発行責任者/坂井 久彦 ●編集/広報委員会

3年ぶりの開催！芸能音楽祭！！

新型コロナウイルス感染症が落ち着いてきたことで、一中地区地域のふれあいを広める会主催の「芸能音楽祭」が、3月12日に3年ぶりで開催できました。大変喜ばしく、日常生活が戻ってきたことを実感しています。出演団体数は3年前より自治会2つ、1中コミュニティ利用団体4つ減りましたが、特別出演を合わせて23団体が感染症対策をとりながら出演。市文化会館小ホールいっぱいのお客も、力強い演技に惜しみない声援を送っていました。



大正琴ひびき



長堀フオーダンス



鉦鼓会



アンソングル Strom



三反田自治会



詩舞翠の会



鵜流剣詩舞の会



ナイーツワケルイ



やよいの舞



スタースターショウ



金上自治会



フオーダンス・ロンド



楽しいダンス



明和クラフ



はじまりはヒットホップ



大平自治会



ひばりコース



西中根自治会



はじまりはヒットホップ



長松自治会



中根自治会



東中根団地自治会



スイトピー

星空観察会を開催

- 青少年部会 -



宇宙のしくみや惑星の大きさなどの説明を聞く



夕方から準備を開始



講師・役員の自己紹介

12月3日、勝田一中の体育館とグラウンドで親子59組と講師(JAXXA宇宙教育リーダー)・役員 計152人で星空観察会を実施した。空を見上げて星座を探し、天体望遠鏡で月や惑星を観察した。木星の縞模様や土星の環を見て感動し、寒いグラウンドに歓声が響き渡った。
親子で共通のテーマに取り組み、心に残る体験をすることができた。



土星の環が見えるね！



冬の星座を調べる



あの星は何かかな？

ありんこ旅日記



山中のハジメツク

ありんこ(ペンネーム)

広大な自然の風景を求め、数年前の秋に車で北海道を回った時の出来事。それは北見市から40㎞程離れた人けの無い山中で起きた。

朝、国道から林道に入り鬱蒼とした森をしばらく進むと、急に視界が開けた。峠の頂上だ。見下ろす景色の素晴らしさに感動し、カメラを抱えて歩き回った。撮影を済ませ車に戻ると...

「キーが無い」。その遠端、美しく輝いて見えた景色が一変、目の前が真っ暗になった。

半信半疑で何度もポケットを探したが無い。「落とした」長旅で疲れが溜まった心身に、敵しい現実が突きつけられた。カメラ以外全てが車中だ。

辿った道を何度も往復し、探したが見つからない。最寄りの集落は8㎞先。道はぬかるんだ薄暗い林道で、熊出没注意の立て札もある。絶対絶命!!

じっと人が来るのを待つしかなかった。時折、森の中から聞こえるエンジンカの鳴き声の不気味だった。ヒゲツグが来るいよう、ぼろぼろと手をたいた。

2時間ほど過ぎた頃、静寂の中にかすかなエンジン音が聞こえた。「来た、目の前がパッと明るくなった。現れた車に救援を求めたが、「仕事のため今は手助けできない」と冷やかな返事。さらに1時間余り辛抱しなけれ

ばならなかった。さっきの車が戻るとすぐに「JAFを呼んでください」と頼んだが、一難し、もう車が来なかつたらどうやって去ってまた一難。山中で携帯電話の電波が届かない。そこで、朝来た国道まで出て電話してもらおうとじた。

車は走り去り再び森林は静寂に。「本

当に救援は来るのか...？」心細いまま、しばらく待たねばならなかった。小1時間後、待ちわびた救援車が遠方からやって来て、早速特殊な道具で開錠を試みたが、固くて難航。やっと開錠できた時は、安堵し思わず作業者

と2人で歓声を上げた。



峠の景色。列車が谷筋に沿って這うように登る。

その後、車中に置いたスペアキーでほぼ計画通り旅を終えた。出会った車の運転者には今も感謝している。しかし、もし車が来なかつたらどうやっていただろうか。以後、キーに目印となる大きなホルダーを付け、スペアキーを身に付けるようにしている。

私のひよりびと

運命学と山歩き

西中根自治会
大澤 良司(89)

なく、10年間の結婚生活で天に召されてしまっ
た。何故早くして配偶者と別れたのかを知り
た。その後、運命学(占い)の世界に踏み出した。
その後薦められて再婚。31年間良く尽くして
来た妻とは、占った通りの人生を歩むことがで
きたと感謝している。

山歩きとの出会い。市民大学「余暇・自然
体感」講座で、茨大の先生に山歩きの基本を学
び「山菜学」を立ち上げ、会長を拝命し13年間
続けた。その後地域の女性グループからも依頼
があり、平成10年に会長を立ち上げ現在26年目の
間勤務。その後、当時「夢のエンジン」と言わ
れたロータリー車が市場に出た時期に、マツダ
ディーラーからの誘いがあり、「サービスマ部門を
主に31年間勤めた。

運命学との出会いは…。幸せな生活を送って
いた時、妻が突然急性骨髄性白血病で入院。ど
の病に罹って1年と生きた例がない、という程
度の病気に罹った時の驚きと悲しみは、一生
忘れられない。入院して5ヶ月後看病の甲斐も
なかった。



大澤 良司

私の会社員時代！

勝田駅前南自治会
尾曲 六郎(79)

各店に納品します。後はそのマカローと現物着
分の販売で、シーズンを終えます。この服地の
契約販売の時に、サンダルをジュラルミンの
ケースに入れて移動しました。皆さん府中三徳
区田事件を覚えていらっしゃるか？度々その後で
麻布(東京タワーの真下)にあった輸入婦人
服地・縫製の如く会社に入社しました。その頃は
今のようには既製服が出回ってなく、洋服は注文
して作るか自分で作って着る時代でした。輸入
服地は国産より高価でしたが飛ぶように売れて
いました。主に都内のデパート、地方の高級洋
装店が販売先でした。新着の注文履歴表ではお
酒券やセフレや芸能人・有名人も多く大盛況で
した。この頃パリでは、有名デザイナーの所へ
フライングシートに乗って洋服を作りに来て
る大富豪が何百人もいると聞いて、世界は広い
と驚いたものです。

会社の仕入れ販売は、1年前に現地(主にイ
タリア)の服地メーカーで買い付けして、その
地でサングル(約500ペア)を取り寄せ
て、国内で契約注文を取ります。注文した現反
物が春夏物は1月、秋冬物は7月に入荷しま
す。その反物を契約注文分の1着分に切つて、



洋服二着分
シングル幅(90cm)約40m
ダブル幅(140cm)約25m

【参考】
とお客様に感謝しています。
で、私の視野が広がったように思います。会社
他の国を回り、交渉やらいろいろ勇闯したこと
と驚いたものです。
る大富豪が何百人もいると聞いて、世界は広い
と驚いたものです。
の国を回り、交渉やらいろいろ勇闯したこと
と驚いたものです。
る大富豪が何百人もいると聞いて、世界は広い
と驚いたものです。

私のふるさと

私の会津若松

三反田自治会 五十嵐 幸(76)

私が幼い小・中学を過ごした福島県の会
津若松が、バリエオ学園の校歌は「朝に仰ぐ磐
梯の峰、夕に偲ぶ会津の古城」と始まり
ます。その後通った会津高校の校歌の始
まりは「飯盛山の櫻花、鶴ヶ城跡の秋の草
木です。これでは、会津の紹介から磐梯
山と鶴ヶ城を外す訳にはいきません。

磐梯山は、1888年(明治21年)7月
に水蒸気爆発で山体の約三分の一を吹き飛
びました。現在の高さは1816mです
が、噴火前は3000m級だったらしいで
す。写真は猪苗代湖の志田浜付近で撮った
表磐梯の姿です。会津富士と称されるコ
ニエテ型の優美な山体です。
一方、裏磐梯は表と全く異なり、大きな
爆裂口を有する荒々しい姿です。裏磐梯の
観光では、国道459号線とコルドリア
ンを通ると良いでしょう。噴火でできた湖
沼群と爆発の跡が見られます。

次は鶴ヶ城です。会津若松は、1643
年に保科正公が「会津22万石」の藩主と
なつてから明治維新まで松平領でした。戊
辰戦争の時、会津藩は保科公の遺訓を守
り、奥羽越前連合軍に参加し新政府と対立
します。
鶴ヶ城は、約2ヶ月前の小田山からの砲
撃に弱くことが前から指摘されていまし
ましたが、その対策が済まないうちに戦争に突
入し、小田山からの砲撃を受けました。そ
して、1868年(明治元年)9月22日に
開城しました。天守閣は1965年に再建
されています。明治時代に撮られた写真が
ら正確に再現されたようです。鶴ヶ城は、
冬も春も美しいお城です。



猪苗代湖の志田浜付近から
雪の鶴ヶ城

地域のわだい

中根川の宝のために

中根小学校長 皆川 修

二つ目は、保護者ボランティアによる
「朝ご本」です。朝の会での本の読み
聞かせや、学校図書館の充実と環境
整備を進めています。
中根川の宝である子供たちのた
めに、地域・保護者・学校が共に活
動しています。

本校は、教職員・児童の100し
たい・○○しよう」が実現できる

「たいよう」の学校”を目標に、地
域と共に教育活動を進めています。
その一つ目は、「中根ファミリーで
のさつまいもづくり」です。地域の
ときわめの皆様や生産者である保
護者と共に、全校で苗植えや収穫体



ボランティアによる公園管理

東中根団地自治会 池田 勇

の場にもなっています。
第3公園は、高齢者が談笑しなが
らの散歩コース、東屋で会食を楽し
む場、付近の方々の憩いの場となっ
ています。

快適・安全に利用できる公園を目指
して、市の指導の下に整備しその
管理に、引き続き尽力して参ります。



会員の高齢化に伴い、公園の管理
は市に返還しようとの声が高まる
中、自然発生的に有志者による公園
管理のボランティアが誕生し、整備
に尽力しています。

第1公園は、高齢者の居場所でも
ありグラウンドゴルフを楽しむ場
と、フロンコ等で遊ぶ子供達の交流



お庭拜見 大城御自治会

穏やかな光を浴びて...



門の入口左 花とかわいい置物



猫たちのお出迎え



庭に彩を添えるパントリーと葉ボタン

照沼さん宅



門の入口右 鉢の置き方にもひと工夫



帽子を被った猫もお出迎え



白美の方向

カッコ良く生きましよう!

勝田病院 整形外科 浦川 圭二

日常生活を送る上で姿勢を良くすることは大切です!!
同じ年齢でも、背中が曲がって猫背の人は年寄りに見えるけど、背中をしゃんと歩いて歩いている人は若々しく見えますよね!
家に全身が映る鏡を置いて常に姿勢を確認したり、街を歩く時もガラスに映る自分をカッコ良く見せるポーズをとったり、ちょっとした注意で変わることが出来ます。
腰を曲げずにカッコ良く歩くために、腰痛持ちの私が勧める簡単な体操がありますので、皆さん試してみてください。
どの動作も5〜10秒続けてください。

- ① 布団やベッドの上で背泳ぎするように手指先から足先までピンと伸ばします。イラスト⑦参照
- ② 両手で右脚を抱え込むように膝と股関節を屈曲します。イラスト⑦参照
- ③ 左脚をおなじように抱えこみます。
- ④ 両脚を抱えこみます。
- ⑤ もう一度上を向いてピンと身体を伸ばしてください。

- ⑥ 左を下に横を向いて下さい。そのまま右脚の筋肉を伸ばしてください。
- ⑦ イラスト⑧参照
逆向きになって、左脚を同じように屈曲して、背中とお尻の筋肉を伸ばします。
- ⑧ うつぶせになって頭を持ち上げるように背屈します。
- ⑨ 仰向けに戻り、終了です。
(普通なら前屈運動も入れますが、腰痛には危険な運動なので、あえてやりません)

この体操を2〜3週間続けると効果を実感できると思います。頑張ってください!!



健康コーナー

部会だより

環境部会

1月28日、心のやいコンサートが70人参加で1中3センにて開催された。「アンスンフル Stiorio」の方々と「アノの山」が中止になる中、この広報紙「ふれあい」は休まず発行できました。これはひとえに、楽しい話題を寄稿・提供していただいた方々のおかげと感謝いたします。

今号で記載されている「ありなし」の旅日記は、旅好きの広報委員が書いたものです。今回は2回目の登場ですが、これから毎月、お付き合い願います。また、「協力のいたしてきた」お庭拜見。地域にはまだまだ素敵なお庭があるのですが、今号でひとまずお休み。次号からは、「私の撮っておき」を掲載する予定です。

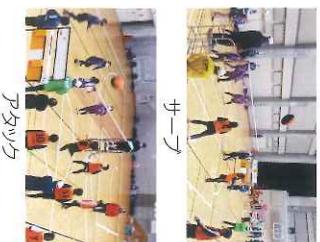


体育部会

2月12日、新型コロナウイルス感染予防で、3年かに業2回へルスバレーボール大会が、8チーム50人参加で松戸体育館にて開催された。子供から大人までが、和気あいあいと大きなラケット形のボールを追いかけて、楽しい時間を過ごした。

認知症の方や高齢者に対して、今後の生活の中で自分ができるようなことをやってみようと思った。

1人で多くの方に認知症予防プログラムになることも多い。三反田チーム、大平チーム



① 一般の部
優勝は沢の通り

② 二位
優勝 ハニチーム(全上)

③ 二位
優勝 長松オオビズ

④ フレンドリーリーグの部
優勝 三反田チーム

⑤ 子ども会リーグの部
優勝 大平チーム

文化部会

1月28日、心のやいコンサートが70人参加で1中3センにて開催された。「アンスンフル Stiorio」の方々と「アノの山」が中止になる中、この広報紙「ふれあい」は休まず発行できました。これはひとえに、楽しい話題を寄稿・提供していただいた方々のおかげと感謝いたします。

今号で記載されている「ありなし」の旅日記は、旅好きの広報委員が書いたものです。今回は2回目の登場ですが、これから毎月、お付き合い願います。また、「協力のいたってきた」お庭拜見。地域にはまだまだ素敵なお庭があるのですが、今号でひとまずお休み。次号からは、「私の撮っておき」を掲載する予定です。



福祉部会

2月18日、25人の参加で認知症サポーター養成講座を1中3センにて開催。

講座の中で、たくさんのお話を聞いた。特に加齢によるもの忘れや認知症の記憶障害との違いについて理解を深めた。講座を受講した。成瀬は沢の通り

① 一般の部
優勝は沢の通り

② 二位
優勝 ハニチーム(全上)

③ 二位
優勝 長松オオビズ

④ フレンドリーリーグの部
優勝 三反田チーム

⑤ 子ども会リーグの部
優勝 大平チーム



掲載例



朝霧の中、日が昇ってきました (西中根 エミちゃん)

1中3センにメールで送るが、アップした写真や撮影して保存したのなどを3センまでお預けください。

詳しくはホームページ、または、3セン窓口にお申し出ください。

撮影方法

1中3センにメールで送るが、アップした写真や撮影して保存したのなどを3センまでお預けください。

詳しくはホームページ、または、3セン窓口にお申し出ください。

1中3センにメールで送るが、アップした写真や撮影して保存したのなどを3センまでお預けください。

詳しくはホームページ、または、3セン窓口にお申し出ください。

私の撮っておき!!

風景花ペット等人に見たいという写真を募集いたします。

○写真と文の説明

○自己名

○氏名(ペンネームでも可)

○電話番号(掲載しませんか?)

こちらから問い合わせることがあります。

編集後記

3年前からの新型コロナウイルス感染症流行で、様々な行事が中止になる中、この広報紙「ふれあい」は休まず発行できました。これはひとえに、楽しい話題を寄稿・提供していただいた方々のおかげと感謝いたします。

今号で記載されている「ありなし」の旅日記は、旅好きの広報委員が書いたものです。今回は2回目の登場ですが、これから毎月、お付き合い願います。また、「協力のいたってきた」お庭拜見。地域にはまだまだ素敵なお庭があるのですが、今号でひとまずお休み。次号からは、「私の撮っておき」を掲載する予定です。