

笑顔彦

えがお

No.5

2004年秋号

ご自由にお持ちください。

無料



国民文化祭の童謡フェスティバルに町内のサークル「シュークリーム」と参加

「町内の女性同士がまとまっていて元気だと、町も家庭も明るくなるんですよ」と皆さん。自分を発見しながら、素敵に輝こう!!と女性パワー全開です。

30人が、山辺で開かれた童謡フェスティバルに参加。これをきっかけにサークルの『コーラスさゆり』が誕生し、新しい「和と輪」も。

仲間たち



「和と輪」を広げて女性パワー全開!!

やまのべ女性の会

楽しくいきいきと、女性同士の「和と輪」を広げている『やまのべ女性の会』。平成9年に「新時代にふさわしい活動を」と、山辺地区婦人会から発展して発足しました。会員は約100名で「年齢

に関係なく、山辺町に住んでいる女性ならだれでも、いつでも参加できるんですよ」と会長の垂石フミ子さん。親睦を深める会員研修、講演会や「和い輪い交流会」、特別養護老人ホーム「やまのべ荘」でのボランティア、健康づくり、町議会の傍聴など、多彩な行事に会員それぞれが自主的に参加し、楽しく活動しています。

飲茶とラーメンで健康になれる?

上海飲茶
茶居間
CHAIMA

中国ランチと上海ヌードル、そして20種類の中国茶が楽しめる中国茶カフェとスイーツ! 夜は上海料理と飲茶・中国カクテルが味わえる山形初上陸のレストラン!



胡弓の演奏会を定期的に行っています。みなさんは是非聴きにきて下さい。

【中国茶の健康効果】

- 一、高血圧や糖尿病、コレステロール、動脈硬化など生活習慣病予防に効果的!!
- 一、胃腸の働きを助けて、食べすぎや消化不良、下痢にも効果を発揮!!
- 一、アレルギー体質改善や老化予防・肥満予防、ダイエット効果も促進!!



胡麻に秘められた驚異の力

- 一、飽和脂肪酸がコレステロールを溶かします。
- 一、セサモール・ビタミンEがガンを予防します。

秋の人気メニュー!



ごまつけめん

ごまの風味が香る、さっぱりした味わい! 若い方からお年寄りの方まで食べながら健康に!

★ 中央郵便局
★ 茶居間
山形市本町1-4-31
TEL023-642-1885
ランチボックス(600円)・上海弁当(500円)も大好評!! ご予約承ります!

★ ミスタードーナツ
★ キャナル
★ ホテル
★ 公園二
J-phone
山形市十日町4-1-6
TEL023-623-8184



昭和6年、寒河江市生まれ。小学4年生から中国上海で暮らし、21年に引揚げて寒河江へ。寒河江高校陸上部では短距離の選手で、国体出場。県内外のマラソン大会に年十数回、上海マラソンには毎年出場、「ねんりんピック'97山形」10kmマラソン(60歳以上の部)では県代表。元寒河江市職員。

須藤日出夫さん (73歳)

●寒河江走ろう会

前の年より一秒でも早く走りたい

県マスタース陸上で優勝

目標は年間300日、3,000キロ走る。前の年よりも、今年は1秒でも早く走ること。その目標を達成するのが喜びなんです。



毎年、体力テストの目的で富士山へ

平成14年	8月8日	10時
風向	南西	
風速	9.7	m/s
気温	9.0	℃
気圧	650.9	hPa
天気	晴	

40歳になる少し前、腰痛で入院した時、医者に「運動不足だ」と言われたわけですが。当時は、身長163センチで体重68キロでしたからね。それで走りはじめたものの、最初は電柱1本分走って2本分歩いて...それから少しずつ距離をのびして、いまは毎朝10キロ前後は走ってますね。眠いとか寒いとか、休む理由は無限にあるんです。でも「人は動物。動物は動くもの」、そう自分で理屈をつけて、朝は走るものと決めましたよ。いまは健脚を誇り、体重も59キロに。体力テストと脚力をつけるために毎年、富士山や月山に登っています。

ぐっすり眠って
スッキリ目覚める...
快適な睡眠は、
元気な毎日の基本です!!

やまね布団
山形市下条町2丁目4-25
☎(023)646-6065

健康長寿は快眠から

「眠れる幸せ」を実感する快適寝具



最高級の肌ざわり 絹掛ふとん



健康ふとん 整体マトラ



首筋を自然に支える
頸椎安定型
ソフトパイプクールピロー



マイナスイオンですっきり快眠
カセット式 トルマリン枕
(天然鉱石トルマリン配合)



熊野川の天然御浜石
滝水石枕
(りゅうすいせきまくら)

上海マラソンで、 走友に会うのが楽しみ。

去年の秋に、県のマスターズ陸上800メートル、70歳代前半の部に出場したんですよ。2分54秒35で優勝して、これは県新記録でした。

じつは前の年も出たんですが、この時はアキレス腱が痛くて、タイムは3分3秒。それで「来年は2分55秒」と目標を決めて練習したんです。フルマラソンも走りますよ。これまで28回走って、時間は4時間半くらいかな。最近は70歳代の5キロに出ると入賞



日曜の朝は「寒河江走ろう会」の仲間と一緒に汗を流す（後列左端が須藤さん）



4年前のフルマラソンでは4°25'22"でゴール



毎日の「走り」を記録した手帳

するから、それが面白くてね。「年間3000日、3,000キロ」走る。毎年、年は一つとるけど、前の年よりも今年は1秒でも早く走る。そういう自分自身の目標を持つこと、その目標を達成することが楽しい、喜びなんです。

「走ることは人との競争ではなく、自分との闘い」と須藤さん。昭和51年に仲間と『寒河江走ろう会』を結成し、翌年『さくらんぼマラソン』を開催しました。

上海国際マラソンには、平成8年の第1回から毎年、参加してまよ。その最初の大会で、スタートの時に偶然に隣にいた丁さん、ゴールした後にはまたま話しかけた張さんと友だちになってね。

丁さんは私より一つ年上で、張さんは同い年。昔からの友だちのようで、毎年、二人に会うのが楽しみなんです。

戦時中、上海にいた頃に、自分がどういう気持ちで中国人に接していたか：子供だったとはいえ反省の念がある。だから中国に走友ができて、「やあ元氣か」「平和が一番」と、二人とそんな挨拶ができるのが何より嬉しくてね。

今年の上海マラソンは、11月13日。また今年も、第二の故郷の上海で走ってきますよ。

「二日一汗、走医同源」と心拍計を胸に走り、時間や距離などを克明に記録。心身を鍛え、目標に向かって走る：須藤さんのマラソン人生にゴールはありません。



第1回の上海マラソンで知り合った丁さん（中央）張さん（右）と

車の電気系統の故障は、
私たちにおまかせください！
—安心価格で確実対応—

バッテリー ETC
(高速料金所を素通りできる車載器)
特価販売

ぜひお気軽にご相談ください

有限会社 タイコー電機商会

至白岩 至谷地 至満延
●ゲートスミング ●三泉橋 ●R112 至山形
●チェリーランド ●警察署 ●GS
至鶴岡 至寒河江市内

寒河江市字中河原81-2 ☎(0237)86-4327

花
の
あ
る
暮
ら
し

PARK SIDE FLORIST
ちょっと気になる花屋さん
パークサイドフローリスト

山形市十日町4-1-7 TEL(023)632-3767

Yaku Clinic

医療法人 **八 鋤 医院**
内 科

院 長 八 鋤 直
■受付時間 午前8:00~11:00 午後3:00~5:30

☎(0237)55-3425
村山市榎岡新高田9-24

	月	火	水	木	金	土
8:30~	診察	診察	診察	診察	診察	診察
13:00~	往診	往診	往診	往診	往診	往診
15:30~	診察	診察	診察	診察	診察	診察

日・木・祝日は休診となります。

いきいき 広場

めて丸5年になる『小桜会』の皆さん。会員は、82歳で会長の佐藤はつ子さんから63歳の方まで20名で、上桜田に住む女性ばかり。健康づくりと親睦を兼ねて和気あいあいと活動しています。

「月に2回集まって、簡単な太極拳や軽い運動を30分位やって、その後みんなでお茶飲みするんですよ」と代表で健康体操の指導をしている佐藤玲子さん。

「私は、芸工大が出きた1年後に市内から引っ越してきたんですが、ほかの会員は、ここにお嫁にきてずっと農業をして



東北芸工大の東側にある「悠創館」の前の広場で

山形市の東、悠創の丘の緑に見守られるように建つ東北芸術工科大学。そのすぐ近くの上桜田公民館で活動をはじめ

上桜田の町と芸工大を愛し 活動をはじめて5周年に

山形市上桜田 小桜会



作物の育ち具合の情報を交換したり、話題のつきない楽しいおしゃべり

「ここは学生とお年寄りが共存している町」という言葉通り、学生たちに向ける『小桜会』の皆さんの眼差しは、自分の孫を見つめるような優しさにあふれていました。

きた人たち。芸工大の敷地や道路の用地などに、先祖代々守ってきた田畑を提供した地権者の人たちなんですよ」

開学して13年目を迎えた芸工大とともに、上桜田の町も大きく変わりました。

「悠創の丘から見渡して、みんなそこは家の畑だった。田んぼだった。芸工大のお陰で、自分たちの町がこんなに発展して夢のようだ。いつまでも健康で、変わっていく町の姿を見ようねって言ってるんです」

いまでも元気に畑仕事をしている皆さんは、学生たちに野菜や果物をあげたり、あたたかな交流や心のふれあいも。

「ここは学生とお年寄りが共存している町」という言葉通り、学生たちに向ける『小桜会』の皆さんの眼差しは、自分の孫を見つめるような優しさにあふれていました。



悠創の丘まで歩いていき青空の下で運動することも

不思議!!なんだか よ〜く眠れる。

さわやか目覚め 森林浴ヒーリングシート

樹州炭のマイナスイオン・遠赤外線効果で血行を促進
冷感性や更年期障害・関節の痛みにも効果的
コルチゾール(ストレスホルモン)を抑制して疲労軽減

資料ご請求の方に、もれなくフルーツサロン・フルッティア(天童市久野本)のお得なギフト券500円分をプレゼント!! また、その中から抽選で1名様に「森林浴ヒーリングシート」を差し上げます。(締切11月30日)

お申込みはお名前・ご住所・電話番号・年齢を明記の上、
ハガキ・FAX・E-mailで
(有)フルーツシップ プレゼント係まで

(有)フルーツシップ

〒994-0024 天童市鎌田1-13-30

TEL (023) 653-9164

FAX (023) 653-9138

E-mail: keiko@fruits-ship.com

URL: http://www.fruits-ship.com

シートと敷き布団の間に敷いてご使用ください

〈L〉サイズ: 105cm×200cm 18,900円(税込)

〈M〉サイズ: 90cm×200cm 16,800円(税込)

〈S〉サイズ: 80cm×100cm 10,290円(税込)

※卵製品として樹木用のグリーンプロットもごさいます。

いし煮せし 990円

まぜみそ コス 料理 2000円

まぜみそ コス 料理 3000円

まぜみそ コス 料理 3000円

スキヤク

ホムシテ体験 コス 1500円

ホムシテ体験 コス 2500円

エビス生ビール 1杯サービス!

023-624-3257

きんぎょのホームページ見てね! <http://ekingyo.fc2web.com>

街角ポル

話すことは心を伝えること

人前で話すのは苦手という方が多いようです。今回は、フリーアナウンサーの前川孝子さんに上手な話し方のポイントについて伺いました。



フリーアナウンサー
前川 孝子さん

元YBCアナウンサー。山形短大非常勤講師、NHK文化センター山形・公民館などの話し方教室講師、講演、司会、CMなど幅広く活躍中。

「人前では緊張して、思うように話せないという方が多いですね。」

おしゃべりでは話のキャッチボールができて、自分の足りないところを相手がフォローしてくれます。でも、スピーチをする、会合で意見を述べるといった場面ではフォローしてもらえません。

それで、人前で話すのは苦手だと思われるようですね。

「どうすれば人前で上手に話せるようになりますか？」

「話す」ことは自己表現。自分の思っていること、伝えたいことを相手にきちんと「伝える」ことなんです。ですから、何を伝えたいのか、内容を自分自身がしっ

かり把握することが大切です。

そして、聞き手に伝わる話の組み立てを考えましょう。

「話の組み立て方のポイントは？」

これから何を話すか、最初に話の全体像を示す。「一つめは：つぎは：」というように順序だてて話す。具体的なエピソードを盛り込む。こうした点に気をつけると話がわかりやすくなりますよ。

聞きやすい声で皆に話しかけるように話す、一つのセンテンスを短くするのも話し方のポイントです。表情や目線も大切です。

話し方は生き方に通じると言われますが、その人らしい話し方で、自分の気持ちを伝えたいと思って話す：そうした謙虚な姿勢が一番相手を惹きつけます。

「立て板に水」のように、すらすらと話すことが話し上手なのはなくて、相手の心に届いてこそ話し上手といえますね。

「話すことは心を伝えることなんです。ありがとうございます。」

自分らしい話し方を身につけよう Let's try to make a speech

Lesson 1



話の組み立て方や話し方、態度など、人前で話す際のポイントについて、経験をまじえながらのアドバイスが。

Lesson 2



まず発声練習。肩幅と同じ幅に足を開き、お腹に手を添えて背筋を伸ばし、軽くあごをひいて立ちます。姿勢を映して確認しながら、腹式呼吸で「アエイウエオアオ」と一語ずつはつきり、繰り返して発声。声が出やすく、通りが良くなります。

Lesson 3



「人前であがるのは当たり前」と前川さん。テーブルを囲んで、一人ずつ自己紹介や短いスピーチからスタート。

Lesson 4



自分自身の声や話を聞く機会は意外に少ないもの。話を録音して聞き、「自分の話し方」を知ります。

Lesson 5



「好きなことについて5分間」というように、事前にテーマと時間を決め、一人ずつ前に出てスピーチ。第一声を明るく高めに。話の途中で間があいても、話し手が思うほど聞き手は気にならないので「間をおそれない」ことがポイントとのこと。

Lesson 6



スピーチの後、「心が伝わる、自分らしい話し方」ができるよう、一人ひとりにアドバイスがあります。



通路には階段と飛び石が

道路までの通路(アプローチ)に階段と飛び石があり、つまずいて転倒する危険が。そこで、安心して移動できるよう、屋外

山形市のIさんは83歳の女性で、娘さん夫婦と三人暮らし。骨粗鬆症のため手足が不自由で、腰痛もあり介護保険で要介護1と認定されています。
Iさんは、外出する際は杖をつけて歩いていますが、Iさん宅は玄関ポーチから

安心して移動できるアプローチに

足腰が弱ってくると外出がおっくうになって、家に閉じこもりがちになります。外に出かけると気分転換になり、身体機能の衰えを防ぐことにもつながりますから、外出しやすい環境を整えましょう。



福祉住環境コーディネーター
たなか ゆうこ

安全なアプローチで
外出しやすい環境づくりを



右が新形状の手すり

さまざまな動作をサポートする手すり。一人ひとりの身体状況や目的にあわせて設置しましょう。

浴室の出入りに便利な手すりも
浴室の出入り口には、手首の曲がりにくいIさんにあわせ、オフセットタイプの手すりを設置。ドアの近くに握り部が位置する新しい形状なので、握りやすく、しっかりと体を支えることができます。

階段は、上りより下りの方が体に負担がかかり危険なため、手すりは下りる際にIさんの利き手側になる右手側に設置。手すりの高さも、下りる際に握りやすい位置になるよう、Iさんの杖より5センチ高い位置に取り付けました。
また、握ったときの感触にも配慮。屋外なので冬は冷たくなりやすく、夏は熱くなりやすい、ステンレスの表面に樹脂をコーティングしたものを選んでいます。



山形市Sさん宅の設置例

●手すり取り付け工事・写真提供/バリアフリー住宅相談所(山形市沼木)

Information Photo Contest

霞城セントラル フォトコンテスト 作品募集

あなたにしか撮れない「山形」を募集します。

テーマ ●「私の山形 山形発見」(撮影対象・表現方法は自由)

応募締切 ●平成16年10月15日(金)必着

発表 ●平成16年11月上旬

(霞城セントラル館内に展示発表し、入賞者に直接通知します)

入賞 ●最優秀賞 1名…賞状・賞金10万円と副賞
優秀賞 2名…賞状・賞金5万円と副賞
奨励賞 3名…賞状・賞金3万円と副賞

応募方法 ●① 六切～四切サイズ(ワイド可)
② カラー・モノクロ・デジタルフォト・単写真・組写真いずれも可
③ 応募票に必要事項を明記し、作品の裏に貼り付けてください。
・応募票が必要な方は下記の応募先までご連絡ください。
・ホームページにてプリントアウトすることもできます。
URL: <http://www.kajocentral.com>

注意事項 ●応募作品は未発表のオリジナル作品とします。
*その他、詳しい募集要項については下記の応募先までお問合せください。

応募先
〒990-8580 山形市城南町1-16-1 霞城セントラル18階
霞城セントラル管理組合「フォトコンテスト」係
TEL(023)646-7272 FAX(023)646-5080

野草園の魅力を探る 写真コンテスト 作品募集

レンズを通して見た「野草園の魅力」を募集します。

応募規定 ●① 平成15年10月13日以降、山形市野草園内で撮影した作品
テーマは自由(ただしデジタルカメラでの作品は応募不可)

② 白黒・カラーいずれも可 単写真・組写真とも可

③ サイズ:一般の部は四ツ切(ワイドも可)

応募締切 ●平成16年10月11日(月・祝)必着

発表 ●平成16年11月1日(入賞者に直接通知します)

展示 ●平成16年11月2日(火)～11月28日(日) 入賞作品を展示

入賞 ●最優秀 1点…賞状・奨励金3万円
優秀 2点…賞状・奨励金2万円
入選 5点…賞状・奨励金1万円
佳作 15点…賞状・奨励金5千円

注意事項 ●作品は出品者自身の撮影で、未発表のものとし、作品の裏に、必要事項を記載した応募票を必ず貼付してください。
(応募票が必要な方は下記の応募先までご連絡ください)
*その他、詳しい応募要項については下記の応募先までお問合せください。

応募先
〒990-2406 山形市大字神尾字清水澤832-3
山形市野草園「写真コンテスト」係
TEL(023)634-4120 FAX(023)634-4121

天童市美術館
「歩いてきた道」 今野忠一展

山を描く風景画家として名高い天童出身の日本画家・今野忠一画伯。卒寿を迎えた現在も200号を超える大作を発表しています。今回の展覧会では、山辺時代といわれる戦後間もない頃の多彩な作品や初期、中期を代表する作品、近年展開する心象風景を展示します。

- 9月30日(木)～11月3日(祝)
午前9時～午後5時
天童市美術館 (天童市老野森1-2-2)
- 入館料/大人 500円 高校生 300円
小中学生 200円
 - 休館日/月曜日
 - 問合せ/天童市美術館 ☎(023)654-6300

寒河江市総合文化祭参加
懐かしの映画祭 『君の名は』 上映会

菊地一夫原作のNHK連続ラジオドラマを、岸恵子・佐田啓二などの豪華配役で映画化した「君の名は」。全女性を感激と哀愁の涙でつんだ世紀の恋愛大作を上映します。スクリーンに映しだされる人間ドラマを通して、日本人の心の豊かさを見直してみませんか。

- 10月10日(日) 午後1時30分～4時40分
寒河江市ハートフルセンター・大ホール
- 入場料/無料
 - 定員/先着270名
 - 主催/文化祭へ映画を上映する会
 - 問合せ/ボランティア「赤帽志」
☎(0237)86-4327 大竹

山形・上山・山辺・中山
シルバー人材センター二市二町合同文化祭

会員が描いた絵画や書、写真、手芸小物など、趣味の域を超えた多彩な作品を展示します。

- ◆作品展示
10月22日(金)～25日(月)
山形市中央公民館ミニギャラリー
- ◆特別コンサート『青山愛が歌う日本の歌』
10月24日(日) 午後1時15分開演
山形市中央公民館ホール
- 入場料/作品展示・コンサートとも無料
どなたでも入場できます。
- 問合せ/山形市シルバー人材センター
☎(023)632-5858

村山市・上山市 市制施行50周年記念
市民合唱団が「第九」を歌う
ベートーベン第九交響曲演奏会

両市とも山形交響楽団の演奏をバックに、それぞれ市民合唱団が歓喜の歌声を響かせます。

- ◆村山市
12月12日(日) 午後1時開場・2時開演
村山市民会館・大ホール
- 入場料/一般1,500円 高校生以下700円
- 問合せ/村山市民会館 ☎(0237)53-3111
- ◆上山市
12月19日(日) 午後1時開場・2時開演
上山市体育文化センター・アリーナ
- ◎合唱団の団員を募集中。初心者も大歓迎!!
- 入場料/1,500円
- 問合せ/上山市市民会館 ☎(023)672-3731

平成16年度フェアラ市民企画講座

画家・「春光会」会長 齋藤二良氏講演会
「画家からみた男女共同参画について」

中高年の元気づくりのサポーターとして活動している「山形県健康生きがいがづくりアドバイザー協議会」が実施団体として開催する講演会です。

- 10月7日(木) 午後1時開場・1時30分開演
- 山形市男女共同参画センター 5階視聴覚室
(山形市城西町2-2-22 TEL (023)645-8077)

- 定員** 100名
関心のある方はどなたでも参加できます。
- 参加費** 無料
- 申込み** 同センターまで電話でお申込みください。
*託児あり(1歳以上の未就学児・先着順・要予約)
- 問合せ**
山形県健康生きがいがづくりアドバイザー協議会
事務局 松木賢弥 TEL (023)623-5634

みんなおいでよ、あったかい心になれるよ
寒河江市ボランティアフェスティバル'04

寒河江市内のさまざまなボランティア団体が集うフェスティバルを開催。気軽に参加できるボランティア体験や楽しいイベントが盛りだくさんです!!



11月14日(日)
午前10時～午後3時
ハートフルセンター
(寒河江市中央2-2-1)
入場無料
どなたでも参加できます。



- 体験コーナー**
 - 高齢者体験
 - 点字・手話
 - クラブ
 - 昔遊び
 - バルーンなど
 - 展示コーナー**
 - 小中学校ボランティア標語大会
 - 企業ボランティア写真展
 - 学校ボランティア活動紹介
 - 味コーナー**
 - ポップコーン・綿菓子無料
 - 豚汁・おにぎり(各50円)
 - 映写コーナー**
 - ボランティア活動ビデオ(懐かしい映画上映もあります)
 - お話コーナー**
 - いろんな読み語り
 - とんと昔
 - ミニコンサート**
 - ふれあいコンサート
 - 韓国舞踊など(12時～)
- ◎問合せ/寒河江市社会福祉協議会 ☎(0237)83-3220

☺ 木彫り

あなたも身近な木を使って作ってみませんか!!
生活に木のぬくもりを…「木彫りの会」会員募集

身近な木を使って彫ったり塗ったり…木の素材を愛し、木を彫ることに生活の楽しさを作りだすのが「木彫り工芸」です。身のまわりで使うものに彫って塗って、木に親しみましょう。

場 所 ●山形市元木公民館
 工作室

日 時 ●毎月第2・第4木曜日
 (月2回)

午前10時～正午

会 費 ●月額1,500円

◎問合せ/大場 ☎(023) 688-6552



☺ 太極拳

太極拳で心身をリフレッシュしましょう!!

「ナナ・ビーンズ 健康太極拳教室」会員募集

太極拳は男性も女性も、年齢に関係なくどなたでも楽しめます。健康と美容に、心身のリフレッシュに、筋力アップにぴったり。あなたも太極拳で健康づくりしませんか!!

場 所 ●ナナ・ビーンズ5階

高齢者交流サロン・会議室
(山形市七日町・旧山形松坂屋)

練習日 ●毎月第2・第4月曜日(月2回)

午後1時30分～3時

会 費 ●月額1,000円

講 師 ●早坂ひで子先生

◎問合せ/早坂 ☎(023) 629-2634



ふれあいサロン

山形市 黒田 裕子さん(56歳)

「笑顔」No.3の「人生満開」のページは、大変興味深く読ませていただきました。何と言っても、太田ミチ子さんの笑顔は最高ですね。昔、父が若い時、「米酢」を買いに行った事を思い出しました。また、伝統を守る若いスタッフの方々も、本当に頼もしいかぎりです。

毎回、好企画で、今後とも楽しみにしております。年配の方にも渡したら、字が大きく読みやすいと大好評でした。「街角ルポ」も大ファンです。

「見えないものを大切に—気力と笑顔」

山形市 大森 秀男さん(88歳)

「笑顔」有意義に拝見致しました。ご発展をお祈り致します。

天童市 酒井 啓子さん(34歳)

「笑顔」は様々な情報を知ることができて、とても楽しいです。「シニア」のものですが、私も読んでいただいています!!

☺ 30歳代の酒井さんから米寿を迎えられた大森さんまで、いろいろな年代の方からお便りをいただきました。この「笑顔」を読んで、シニアの方はもちろん、ご家族皆さんで楽しんでいただければ、何よりうれしいです!!

童心句心 金子重徳さん
園児らのばったばったと昼寝かな
東京タワー足下に遅々と蟻の列
さらさらと夜星になるさくらんぼ

健康生きがいづくり

中高年の元気づくりのサポーター 会員募集
「山形県健康生きがいづくりアドバイザー協議会」

健やかで充実した長寿社会をめざして、私たちは会員の健康生きがい活動を支援するとともに、仲間づくりと健康生きがいについての啓発普及活動を行っています。皆さんも中高年の元気づくりのサポーターとして活動してみませんか。

- 毎月第3金曜日に研修会または講演会等を開催しています。
- 本会の趣旨に賛同する山形県在住の方ならどなたでも会員になれます。(年会費3,000円の負担をお願いしております。)

問合せ 山形県健康生きがいづくりアドバイザー協議会
事務局 松木賢弥 ☎(023) 623-5634

ほっ と NEWS あすなる写友会

第2回写真展「さくらさくら」を開催

7月下旬、県芸文美術館で「あすなる写友会」の皆さんが写真展を開催しました。今回は『さくら』をテーマに、主に県内の桜を撮影した作品を展示。12名の会員が一人3点ずつ出展し、日頃の研鑽の成果を披露しました。枝垂れ桜と浮雲のコントラストが印象的な作品、月の光に照らされた幻想的な夜桜など、どれも力作ばかり。「桜の美しい時期は短いので、被写体になる桜を見つけるのが大変でした」と会長の鬼島金二郎さん。桜のさまざまな表情をとらえた作品から、あらためて桜の美しさが伝わってきました。



来場者に作品の説明をする鬼島会長(右)

お便り・情報をお待ちしています!

- サークルや愛好会の活動紹介、メンバー募集など
- 大会や発表会・作品展・演奏会などのお知らせ

◎お便り・情報をお待ちしています。サークルなどの情報掲載は無料です。お気軽にお寄せください。