

笑顔彦

えがお

No.8

2005年夏号

ご自由にお持ちください。

無料

仲間たち

ファン・ウィズ「トレッキング」

山歩きで自然の感動と満足感を体感

すてきな

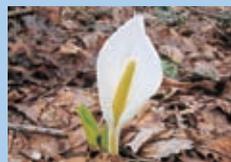


ミズバショウが群生する蔵王・鳴の谷地沿で、花と緑と澄んだ空気を満喫する皆さん

「山の自然には、たくさんの感動があるんですよ」と声を弾ませる、ファン・ウィズ『トレッキング』の皆さん。活動は4月から11月にかけて。蔵王山岳インストラクターの中村きみ子さんの案内で、月に1回から2回、山歩きを楽しんでいます。ゆつくりと山を歩きながら可憐な高山植物を観察し、双眼鏡で野鳥を見ることも。「植物の名前や特徴を一つ一つ説明します。ルーペで、植物の雄しべや雌しべなどを



鶴岡の高館山で



ミズバショウ



ツバメオモト

間近に見ると、皆さん感動しますね」と中村さん。

また、「山は天気や季節で表情が違って、雨の日には濡れて黒くなった樹の幹とか、その日にしか見られない景色があるのも魅力」とも。

そして、安全に楽しむために、低い山でも服装や装備をしっかりと整えるといいます。

「山を下りる頃には、満足感でいっぱい。すっかり童心にかえっているんですよ」

みずみずしい新緑を映して、さわやかな笑顔が輝きました。

ラーメンを食べ健康になれる?



白山店
TEL023-622-8088
山形市白山1-9-15

馬見ヶ崎店
TEL023-684-8898
山形市馬見ヶ崎1-6-8

小白川店
TEL023-632-3800
山形市あさひ町16-18

山形駅前店
TEL023-623-8812
山形市香澄町1-4-1

- ニラのビタミン ガンや老化を予防
- キムチのカプサイジン 発汗作用が皮下脂肪を減少
- にんにくのアリシン 強力な殺菌作用、血行促進の効果有り



FC寒河江店
近日オープン予定!! 風邪除らず!

キムチを入れて美味しく倍増!汗をかきかき健康ラーメン!



国道348号線沿い
ごま蔵 第2号店

大駐車場完備
大型車もOK

裡森(むしなもり)店 好評営業中!!

上市市裡森字腰王山274-3
TEL 023-688-8587

海の塩・山の塩・ごま味噌・ごま塩・ごま醤油

「ごまが体にいいこと、知っていますか? セザミパワーでお肌ツルツル!!」



ごまつけめん

山形駅前店
TEL023-623-8184
山形市十日町4-1-6



人生満開

年輪を重ねるほどに 生の輝きを増して

現役選手で全国大会へ

ゲートボールかグラウンドゴルフか、毎日、どっちか必ず、練習しているから...。スティックを持たない日はないもの。

●ゲートボール・グラウンドゴルフ

佐藤 茂次 さん (90歳)



大正4年生まれ、寒河江市在住。昭和23年に佐藤電気工事株を設立し、現在会長。スポーツ普及の業績が認められ、平成10年度の寒河江市体育協会功労賞を受賞。寒河江市ゲートボールクラブ会長、寒河江市グラウンドゴルフ協会会長、老人クラブ・昭寿会会長など今も多くの役職を務めている。



「生涯現役」と大活躍

ゲートボールクラブを作ったのは、30年くらい前だったな。近所の旅館の主人に「岩手で「ゲートボール」というのをやっている人が泊まっている。佐藤さんもやってみる気ないか」と誘われたのよ。ちょうど「仕事だけでなく、何か楽しみを見つけない」と思ってた時だったから、それなら...とやってみた。そうしたら、なかなか面白い。それで旅館の屋敷にコートを作って、仲間を集めてゲートボールをはじめたんだ。クラブ員は約70人で、会長の佐藤さんが最年長。ゲートボールは団体競技なので責任があり「やればやるほど奥が深い」と語ります。

ふだん着をおしゃれに着こなしましょう!!
あなた好みのおしゃれをお手伝いさせていただきます。

古着・新品のお洋服、エスニック雑貨、アクセサリ・バッグ・小物など、楽しくておもしろいグッズがいっぱい! 季節にあった古着の買い取りもいたします!!

Keiko
洋服・小物・雑貨

上山 →
まリエ美容室 ●K'sデンキ
美容室 ●カワチ
Keiko 薬局 十中

open p.m. 12:00~6:00 定休日 ● 火曜日
山形市吉原50 ☎(023) 644-9123

Yakuwa Clinic

医療法人 **八鍬医院**
内科

院長 八鍬直
■受付時間 [午前] 7:30~11:00 [午後] 12:00~17:30

☎(0237) 55-3425
村山市榎岡新高田9-24
<http://www.yakuwa.or.jp/>

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

日曜・木曜・祝日は休診となります。

本場の中国漢方専門薬局
かいじんどう
北京 **懐仁堂** 漢方薬局

当薬局の特徴

- 経験豊富・日本語堪能な中国漢方医師がカウンセリングを担当
- 優れた効果の歴史が有る煎じ薬が中心です
- 毎週火・木曜日・無料相談会を開催

相談担当
(中国漢方医師 医学博士)
・侯 殿昌(コウ デンショウ) ・孔 徳美(コウ トクビ)

☎023(632)8007 (山形店)
山形市十日町4丁目2-15
ホテルキャッスルの高隣り
・営業時間/10:00~18:00
・定休日/日曜・祝日・月曜日
<http://www.kaijindou.com>

相談無料 要予約

当薬局 P 有 至七日町

山形駅 東口 十字屋 山交イビル 至県庁 ホテルキャッスル

「仲間」を増やしたいね、友だちが大事だから、

寒河江のグラウンドゴルフ協会の会長もしてるのよ。

ゲートボールとかグラウンドゴルフをしている人は、顔がいきいきしてるよ。生きがいが出るんだね、「よし、今度は負けないうつて。」

それに年とってからは、友だちが大事なもの。仲間を増やしたいと思ってるね。

数えるとゲートボールの大会が年65回、グラウンドゴルフも65回で、3日に一度は、どっちかの大会があるのよ。



大会の運営を一手に引き受け、選手としても活躍(ゲートボールの県大会で・前列中央が佐藤さん)



釣りも趣味で、仲間と一緒に飛島へ



積極的に外に出ることが「健康長寿の秘訣」と佐藤さん

その企画から選手集め、当日の準備に対戦の組み合わせと、全部私が行っているんだ。もちろん現役の選手だよ。自慢じゃないけど県大会、全国大会も出場してるよ。世代交流全国ゲートボール大会の県予選会で優勝したし、県のグラウンドゴルフ交歓大会でも優勝したし...

そのために毎日、必ずどっちか練習してる。ステイックを持たない日はないもの。大会では服装やマナーなど「スポーツマンらしく、寒河江のチームが他の模範にならなくて」と佐藤さん。選手としての情熱も、会長としての意欲も尽きません。

山形で平成9年に開かれた『ねんりんびつく'97』にも、グラウンドゴルフの山形県代表で出場したのよ。

その時、一緒に参加した村山ブロックの各地区代表の10人が、「このまま別れるのは惜しい」というので、毎年、集まることにしたんだ。

それが『山形交流親善大会』で、今年で8回目だ。各地区から190人の選手を集めて大会を開いているのよ。その代表も私が行っているんだ。

これからまた忙しくなるし、とにかく年とる暇ないんだな。奥様のフミ子さんと夫婦ともにお元気で「自分の好きなことができて、今が一番幸せ」と佐藤さん。年輪を重ねるほどに意気盛んです。



「ねんりんびつく'97」にグラウンドゴルフの山形県代表で出場し、高齢者賞を受賞

いま人気のニュースポーツ・グラウンドゴルフ。仲間と一緒に、さわやかな緑の中でプレイしませんか!!

山形県老人クラブ連合会会長杯 第4回親善グラウンドゴルフ大会 参加チーム募集

開催日 平成17年8月24日(水)～25日(木)〈1泊2日・雨天決行〉

会場 大会：朝日自然観「中央広場」常設コース(16ホール)

宿泊：朝日山麓家族旅行村「朝日自然観」

日程	8月24日	8月25日
選手受付	午後1時～1時30分	競技開始
開会式	午後1時30分～2時	表彰式
競技	午後2時～4時30分	午前9時
夕食・懇親会	午後6時～8時	午前11時30分～

募集 30チーム チーム編成：1チーム4名(老人クラブ会員のほか、おおむね60歳以上の方)

参加料 参加費：1チーム3,000円 宿泊料：1泊2食 一人9,500円(税・サービス料込)

試合方法 1日目8ホール×2回・2日目8ホール×1回の合計24ホール

表彰 個人の部：1位～6位 団体の部：1位～6位(4名のうち上位3名の合計)

申込締切 7月22日(金)まで下記宛お申込みください。尚、定員になり次第、締切とさせていただきます。*詳しくは、下記までお問合せください。

申込み・問合せ先 ●各市町村老人クラブ連合会

●(社)山形県老人クラブ連合会

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31 TEL(023)622-5601 FAX(023)622-5606

どんな花が好き?

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

OB5人が集まって 年に一度「絵画展」を開催

山形電友会絵画同好会



3年前にOB同士で「絵画同好会」を結成

東北電力のOBでつくる「山形電友会」。退職後も交流をつづける会員の中で、絵を愛する者が同志が集

まり、「絵画同好会」を結成しました。

メンバーは会長の黒澤国昭さん、長岡典哉さん、田村義美さん、花屋隆さん、熊谷新太郎さんの5人。年齢も60歳代から80歳代、現役時代の職場も異なり、普段はそれぞれに活動していますが、毎年協力して絵画展を開いています。

「年に一度、絵画展を開くために集まるんですよ。今年で3回目になります。今年度はどんな作品を出そうか、1年間の目標になっていますね」

「一緒に活動はしなくても、お互いいい刺激になっているんです」



会場にはそれぞれの個性あふれる作品が

「私たちも他のメンバーの作品を見るのが楽しみなんです」
来年の絵画展に向けて、新たな創作意欲に燃えていました。

画歴も画風もさまざまな皆さんにとって、この絵画展は、仲間と「描く楽しみを共有する場」になっているよう。今年も作品を持ち寄って、4月に開催しました。
会場には油絵や水彩画、ペン画、木版画、立体画など、約70点の作品を展示。蔵王や月山、最上川といった山形の風景祭りや史跡、パリやアムステルダムなど心惹かれたヨーロッパの街角、裸婦や季節の花など、一人ひとりの個性があふれる多彩な作品が並びました。
「題材もタッチもいろいろで、作品がバラエティーにとんでいるから、見る方もきつと面白いと思いますよ」
その言葉通り、まったく持ち味の違う5人の絵の世界を鑑賞できるこの絵画展は、個展とはまた違った見ごたえが。



絵画展も今年で3回目

Taiken 堂

やまのべ・みんなのセミナー
受講生募集
あなたも Taiken びとになりませんか!!

Part 16

- | | | | |
|--|--|--|--|
| 1
7月12日(火)
辺 真一
「日本と朝鮮半島の将来」 | 2
7月29日(金)
神田山陽
「山陽の講談入門」 | 3
8月8日(月)
マーティ キーナート
「日本のスポーツはどこへ行くか」 | 4
9月9日(金)
小泉武夫
「食と日本人の知恵」 |
| 5
10月3日(月)
水谷 修
「さらば哀しみの青春」 | 6
10月27日(木)
城戸淳二
「有機ELと地域活性化」 | 7
11月15日(火)
野口 健
「富士山から日本を変える」 | 9
安国寺
コンサート
9月17日(土)
Yae 他 |
| 8
12月17日(土)
ガイアシンフォニー
「地球交響曲 第5番」上映 | | | |

会 場●山辺町中央公民館（コンサートのみ山辺町安国寺境内）
時 間●午後7時より（第8回のみ午後3時より）
受講料●年間2,500円（8講座）1回1,000円
コンサートは年間受講生もチケット別売

（運営委員も大募集中!!）

◎お申込み・お問合せは
山辺町教育委員会 TEL (023) 667-1115 FAX (023) 667-1116

おかげさまで
6月11日 9日!!

ビール 小鉢280円
900円
ビール 300円

7月11日まで

まんま

エビスビール
1杯サービス!

まんま

1500円

023-624-3257

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

お茶をおいしく入れるコツ

くつろぎの時間にかかせないお茶。
 今回は、日本茶に詳しい野口晴美さんに
 お茶のおいしい入れ方を伺いました。



野口 晴美さん

お茶の志鎌園の営業部販売課長。入社以来、お茶の販売・企画開発を担当。お客様にお茶や茶道具についての提案をしたり、またお客様よりアドバイスを受けて、お茶の普及に携わっている。

「日本茶は、入れ方で味や香りが違ってくるそうですね。」

ええ、日本茶にもいろいろ種類がありますので、その茶葉にあった入れ方で入れると「うまみ」が引き出されて、味わいがいっそう深く、ふくよかになりますよ。

また、同じ茶葉でも、入れ方によって渋味や苦味が強くなったりと味が変わります。

「おいしく入れるポイントは何ですか？」

まず水ですね。やかんに入れて一晩置いた水を沸かして、5分間くらい沸騰させてカルキを取り除いてから使いますよ。

入れ方ではお湯の温度と量、茶葉の量、急須にお湯を入れてから

茶碗に注ぐまでの時間が大切です。煎茶は、湯のみ茶碗8分目ほどのお湯を湯ぎまして、急須についでからお茶の葉が開くまで60秒くらい待ちます。

ほうじ茶は熱いお湯で、短い時間で入れるとおいしいですね。

玉露のような高級なお茶は、低い温度のお湯で、ゆっくり入れると甘味がでますよ。

茶葉の量は種類や好みにも異なりますが、茶さじに山盛1杯、3gから5gが一人分の目安です。

これからの季節は、水出しの煎茶や番茶もおいしいですよ。

「注ぎ方にもコツがあるとか。」

急須で円を描くように廻しつぎして、お茶の濃さが均等になるように少しずつ茶碗に注ぎます。

一煎目は、最後の一滴まで注ぎきって急須にお湯を残さないようにすると、二煎目もおいしく飲むことができますよ。

「ちよっとした心遣いが大切なんですね。ありがとうございます。」

お茶をおいしく入れるには…

Good Way to Make Tea

煎茶



湯のみ茶碗8分目ほどのお湯を湯ぎまします。茶葉の量は一人3gを目安にします。



並の煎茶で90℃、上茶で70℃くらいにさましてから急須につぎ、60秒くらい待ちます。



お茶の量や濃さが同じになるように廻しつぎ、最後の一滴まで注ぎきりましょう。

玉露



お湯は並の玉露で60℃、上茶で50℃くらいにさまします。茶葉の量は一人5gを目安に。



急須にお湯をつぎ、ふたをしてから2分半くらい待ちます。玉露用の小さな茶碗を使用。



低温のお湯でゆっくり入れると、玉露本来の甘味が引き出されておいしくいただけます。

ほうじ茶



茶葉の量は一人3gを目安にします。湯ぎまはしないで熱いお湯を急須につぎます。



急須にお湯をついで15秒ほど待ったら、手早く湯のみ茶碗に注ぎましょう。

水出し茶

水1ℓに対して、煎茶または番茶の茶葉30gをポットに入れます。そのまま冷蔵庫に入れて、一晩置きます。



車椅子での移動も 安心安全な住まいに



福祉住環境コーディネーター
たなか ゆうこ

畳敷きの和室からフローリングへ

日本では和洋折衷の住まいが多いため、身体が不自由になって車椅子での生活になると「家の中の移動が困難で困った」という方がほとんどです。

今回は、車椅子でも安心して暮らせるよう改修した例をご紹介します。



フローリングにしたKさん宅

山形市のKさんは、74歳の男性。大腿骨を骨折して入院した後、自宅に戻り、車椅子を使うことになりました。そこで、畳敷

きの茶の間と居間を改修。両部屋とも床全体を4センチ下げて廊下と同じ高さにし、フローリングの床にしました。



敷居段差を解消したYさん宅

床と建具との間に生じた差の4センチ分は、建具の下端部分に付木して、そのまま利用しています。

また、トイレに近い方の部屋をKさんの居室にしてベッドを置き、トイレも車椅子でも使いやすく改修しました。

建具に付木して無駄なく使用

山形市に住む92歳の男性・Yさんも車椅子の方で、介助が楽なように敷居の段差をなくす改修を行いました。

Yさん宅も、和室の床全体を5センチ下げ、床の高さを廊下と同じに揃えて、フローリングにしています。

引き戸もそのまま使用。敷居をアルミ製のV溝レールにし、引き戸の下に付木しました。さらに戸車を付けたので、開閉も楽になったと喜ばれています。

家は毎日の暮らしの場。車椅子でも、できるだけ自立し、安全で快適な生活が送れるよう、住環境に配慮したいですね。

●改修工事・写真提供/バリアフリー住宅相談所〈山形市沼木〉

戦争を知らない世代へのメッセージ

戦後60年…平和への祈り

語り継ぐ 戦時体験募集

太平洋戦争の終戦から60年の時が過ぎ、戦争を体験した世代は年々少なくなっています。苦難を乗り越えたくましく生きてきた戦中戦後の体験、子や孫、後世に伝えたい命の大切さと平和の尊さ…当時のあなたの体験や想いを記録の1ページに刻んで、戦争を知らない世代へメッセージを残しませんか。

募集要項 応募テーマ ●自由(応募は一人2点まで)

応募資格 ●県内在住で昭和25年以前に生まれた方

応募原稿 ●400字以上1,200字以内
市販のA4判横書き400字詰め原稿用紙を使用またはワープロ・パソコン作成原稿でも可能

記載事項 ●題名(タイトル)・氏名(ふりがな)・年齢・性別・職業・郵便番号・住所・電話番号

応募締切 ●平成17年8月15日の終戦記念日まで(当日消印有効)

応募方法 ●郵送または下記まで直接持参してください。

市町村の老人クラブ連合会事務局窓口でも受付けます。

その他 ●応募された原稿は冊子にまとめて公表し、応募者全員に冊子を差し上げます。詳しくは、県老人クラブ連合会までお問合せください。

原稿送付先・(社)山形県老人クラブ連合会 〒990-0021 山形市小白川町2-3-31
問合せ先 TEL (023) 622-5601 FAX (023) 622-5606 E-mail yrouren@poplar.ocn.ne.jp

いつまでも自立した生活を続けるために

土曜いきいきシニア講座

転倒予防は介護予防

9月3日(土) 午前10時~午後3時
山形県介護学習センター2階

内容: 住宅の転倒危険箇所を考える
: 転びにくい体を作っておこう

定員 30名

介護に関心のある方、どなたでも参加できます。
現役世代や男性の方も、ぜひご参加ください。

参加費 無料

申込み 電話またはファックスで
お申込みください。

お問合せ・お申込み

山形県介護学習センター

山形市小白川町2丁目3-30

TEL (023) 627-7431

FAX (023) 627-7433

Lighting Object in Summer
東北芸工大～夏を彩るあかりの아트展～
芸工大の雄大な環境に、学生の創造性豊かなあかりのオブジェや光の空間演出作品を展示

7月14日(木)～7月25日(月)
午前9時～午後9時
(14日のみ午後7時開始・会期中無休)
東北芸術工科大学
本館前広場全域 本館1階ホール・通路
エントランスホール(南・北側)
●入館料/無料
●問合せ/東北芸工大エクステンション担当
☎(023)627-2091

2005年 天童市委託事業
天童市市民プラザ・サマーコンサート
「東京シンガー ソロイツ」天童公演

5人の実力派ソリストが世界の名曲・オペラの名場面を歌う至福の時、華麗なるステージ

7月23日(土) 午後6時30分開演
天童市市民プラザ3階・多目的ホール
◆**出演** 江口ニ美 (ソプラノ)
杉野麻美 (メゾ・ソプラノ)
大野光彦 (テノール)
杉野正隆 (バリトン)
御辺典一 (ピアノ)
●前売券(全席自由)
一般 1,500円(税込)(当日2,000円)
学生 1,000円(税込)(当日1,300円)
●問合せ/天童市市民プラザ ☎(023)654-6200
*天童駅前「バルテ」駐車場も無料で利用できます。

健康&介護・福祉機器展
「やまがたウェルフェア2005」

シニア世代とその家族が積極的に豊かな生活を創造できるよう、「長寿社会の新しいライフスタイル」を提案する楽しいイベント

8月27日(土)・28日(日) 午前10時～午後5時
山形国際交流プラザ(山形ビッグウイング)
◆健康関連商品および介護・福祉用具、バリアフリー住宅設備・機器、介護・福祉関連サービス、シニア向けサービス・商品などを紹介する楽しい展示会です。坂上二郎さんの講演会や介護予防セミナー・健康料理教室など、各種イベントも盛りだくさん!!
◆出展社も随時、募集中!!
●入場料/無料
●問合せ/山形新聞社 ☎(023)622-4545
担当:東海林・長岡

重要無形民俗文化財『黒川能』
第6回「黒川能・山形公演」(黒川能・上座)

およそ500年もの間、出羽三山の麓・櫛引町黒川地区において、春日神社への信仰を支えに、すべて農民の手によって守り受け継がれてきた、伝統ある「黒川能」の山形公演

9月4日(日) 午後1時30分開場・2時開演
山形県郷土館・文翔館議場ホール
◆**上演演目** 能一番 狂言一番
●前売券/5,000円(税込)
●定員/250名
(定員になり次第、締切となります)
●問合せ/迦哩迦 ☎(023)633-0518

文翔館開館10周年記念事業
写真・スケッチコンクール 作品募集

季節の花々や木々に彩られ、大正ロマンを今に伝える文翔館。その姿を、自由な発想でとらえた作品を募集します。

■写真コンクール応募規定

- 応募作品**
- 文翔館が被写体となっているもの。(建物の一部でもかまいません)
 - 未発表の自作で写真に限り、(他のコンクールなどに応募していないもの)
 - カラー・モノクロは問いません。
 - サイズ
【一般・高校生部】キャビネ判以上四つ切りまで。
【小・中学生部】サービスサイズからキャビネ判まで。
【デジタルカメラ部】A4判・光沢紙使用

■スケッチコンクール応募規定

- 応募作品**
- 文翔館の建物を描いたもの。(建物の一部でもかまいません)
 - 未発表の自作に限り、(他のコンクールなどに応募していないもの)
 - サイズ:四つ切り画用紙(54cm×38cm)縦横自由
 - 画材:水彩・パステル・クレヨン・クレパス・アクリル絵具

■応募方法

応募用紙に必要事項をご記入のうえ、応募作品1点ごとに裏面に貼付し山形県郷土館「文翔館」へ送付、または直接お持ちください。
(応募用紙は文翔館・カメラ店・公共施設などに設置しています。)
その他、詳しくは下記の事務局までお問合せください。

■応募期間

応募開始 平成17年8月2日(火)～応募締切 8月31日(水)必着

■発表・展示

発表:平成17年9月(予定)入選者に直接、通知します。
展示:平成17年10月1日(土)～30日(日)入選作品のみ展示
◎出品申込み・問合せ
〒990-0047 山形市旅籠町3-4-51
山形県郷土館「文翔館」写真・スケッチコンクール係
TEL(023)635-5500 FAX(023)635-5501

山形県健康生きがいづくりアドバイザー協議会主催

辰寿し店主 西田辰男氏 講演会

「私の生きがい
～楽しい和食とバレーボールの
夢を追いかけて～」

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づくりアドバイザー協議会」が開催する講演会です。

- 6月17日(金) 午後2時～午後3時30分
- 山形県男女共同参画センター
チェリア学習室(遊学館2階)

定員:30名どなたでも参加できます。
参加費:無料(事務局までお申込みください)

申込み・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 松木賢賢 ☎(023)623-5634

文学愛好会

作品をより深く理解、交流しませんか!!
「藤沢周平・司馬遼太郎研究会」会員募集

平成12年、同好の方々が集い、山形に「藤沢周平・司馬遼太郎研究会」を発足し、すでに5年がたちました。これを機に、新たに会員を募っております。当会は、戦後文壇の巨峰と謳われた双壁の作家、藤沢周平と司馬遼太郎の作品を主題とした講演会を開催し、作品を深く理解するとともに文学を愛好する方々の相互の交流を通して、より豊かな人生の指針を求めることを趣旨とした研究会です。

- 原則として年4回の講演会を開催します。
(3月・6月・9月・12月に山形市元木公民館で開催予定)
 - 年会費2,000円、講演会の参加費は無料となります。
 - 会員には、年4回の会報『青灯』と、講演会の案内状を発送します。
- ◎問合せ／藤沢周平・司馬遼太郎研究会
事務局 佐竹 迪 ☎(023)645-2835

トレッキング

美しい花や樹木を楽しみ、心身ともに健康に!!
ファン・ウィズ「トレッキング」会員募集

高山植物の花や樹木を観察しながら、ゆっくりとトレッキングしませんか。コースやシーズンによって、たくさんのお花が皆さんを待っています。曇りの日や雨の日でも、晴れの日とは違った美しさがあります。一緒にトレッキングしながら森林浴を楽しみ、心身ともに健康になりましょう!!



活動●4月～11月 月に1回～2回
参加費●参加する時のみ 1回1,500円
年会費
交通費・宿泊費などの実費
スポーツ安全保険(希望者のみ)
年1,500円

施設利用の時は前日・当日のキャンセル料金が必要

◎問合せ／中村きみ子 ☎(023)686-3183

さくらんぼの里観光ガイドをご利用ください!!

寒河江・慈恩寺ボランティアガイドのご案内

天平18年、婆羅門僧正が開基したと伝えられる寒河江の名刹「慈恩寺」。境内には国重要文化財に指定されている本堂や三重塔、薬師堂などが立ち並び、平安・鎌倉時代の仏像群も数多く安置されています。これらの見どころを「さくらんぼの里観光ガイド」がご案内しますので、ぜひご利用ください。

ガイド料金●無料(ただし本堂内拝観は有料)
本堂内拝観●大 一人 500円(団体15名以上 300円)
小・中学生 100円(団体15名以上 50円)
所要時間●約1時間(本堂内拝観含む)
案内対象●10名以上の団体(その他は相談に応じます)
申込方法●電話またはFAXで事前にお申し込みください。
(予約制) 寒河江市観光協会事務局(寒河江市商工観光課内)
TEL (0237) 86-2111 FAX (0237) 86-7100

元気がいちばん

癌治療には漢方薬の併用が理想的

中国漢方医師・医学博士 侯 殿昌 先生



- 日本では癌による死亡率が最も高く、山形でも全体の30%にもおよびます。漢方医学では「癌は悪い物がたまる腫瘍」という考え方が基本で、はるか昔から知られ研究されてきました。
- 「癌」という漢字は、昔は悪い物を「〇」で表わし、それが山のようにたまる病気であることを示しています。したがって、その悪い物を溶かして小さくすることが、漢方医学での療法の基本となるわけです。
- 歴史に証明された癌に効く漢方薬は、当帰、川芎、紅花、丹参など数十種類の生薬があります。その生薬を、癌の発生した場所や一人ひとりの症状にあわせて組み合わせることによって、さまざまな癌に対処できるのです。
- 一つの癌の漢方治療薬の中には、つぎの3つの効能があります。
①癌細胞を殺し、癌の拡大を抑制する。
②体力・免疫力を高める。
③内臓、特に癌の発生した臓器を強める。
現在、その効果は医学的にも顕著に証明されており、西洋医学と漢方医学を併用することが、一番理想的な治療法といえます。

ふれあいサロン

山形市 鈴木 昭一さん(78歳)

私が作った「笑顔」の写真をお送りします。このピエロの写真は、私の笑顔の訓練用に長年かけて探して撮ったものです。これを見れば、だれでも笑顔になる…そんなものが欲しかったのです。この写真をシールにして、過去、何百枚も人様に差し上げています。



😊 このピエロを見ていると、自然に笑顔になりますね。シールをいただいた方は、きっと幸せな笑顔を浮かべたことでしょう。

プレゼント 『ピエロのシール』を抽選で2名様にプレゼント!!

「ふれあいサロン」でご紹介した鈴木昭一さんのピエロのシール(タテ 2.2cm×ヨコ 1.7cm/5枚1組)を2名の方にプレゼントいたします。ふるってご応募ください!!

■応募方法
はがきに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・本誌についてのご感想をご記入の上、下記宛て応募ください。
〒990-2446 山形市白山1-2-14-1A
創作室ヴェルク「笑顔」編集室
締切◎7月31日(当日消印有効)
当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

童心句心 金子重徳さん
ワンダフル犬もよろこぶ花吹雪
色白の子供に眩し夏帽子
さわさわと夏風あやす嬰兒かな

寒河江市 今野登代子さん

アメショー子猫(3月13日生まれ)が3匹います。ご希望の方にお譲りしたいので、下記宛ご連絡ください。
☎090-3129-6950/18時以降☎(0237)84-3027

◎お便り・情報をお待ちしています。「笑顔」編集室までお気軽にお寄せください。☎(023)622-5567