



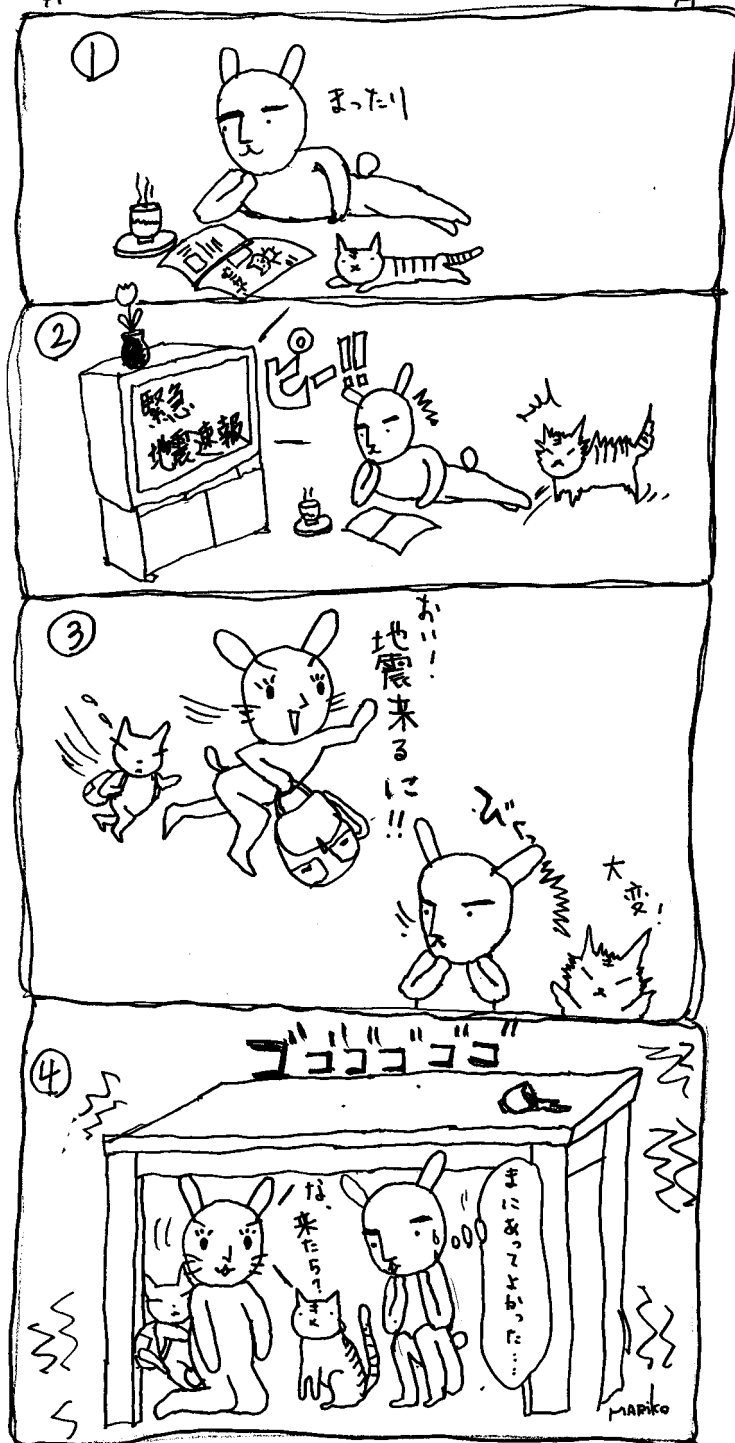
—平成19年度 成人式—

# 松川町公民館報 第527号 まつかわ 踏み出せ!! 輝く世界へ

松川町公民館報 第527号

# 緊急地震情報

## 緊急地震速報



9月1日は、防災の日でしたが防災訓練等に参加されましたか？7月には新潟県中越沖地震が発生しましたが飯伊地域も大きな地震がいつ起きてもおかしくありません。日頃から「防災」について考え、いざという時のために備えておきましょう。

**緊急地震速報とは？**  
地震の発生、その規模を素早く知り、地震による強い揺れが始まる数秒〜数十秒前に強い揺れが来ることをお知らせする新しい情報で10月1日開始予定です。テレビやラジオ放送、携帯電話による受信施設の館内放送等で情報を入手することができます。

### 確認 避難場所・避難施設

避難地一覧 (避難勧告・指示による)

| 対象地区  | 施設名            |
|-------|----------------|
| 古 町   | 台城公園駐車場        |
| 新 井   | 松川公園           |
|       | 双葉保育所園庭        |
| 名 子   | 松川中学校校庭        |
|       | 名子原体育館前庭       |
| 上 大 島 | J Aまつかわ西選果場駐車場 |
| 上 片 桐 | 町民グラウンド        |
|       | 信州航空電子(株)グラウンド |
| 福 与   | 福与保育所園庭        |
| 部 奈   | 部奈公会堂          |
| 生 東   | 生田グラウンド        |

避難施設一覧 (一時的な避難施設)

| 対象地区  | 施設名            |
|-------|----------------|
| 古 町   | 古町公民館          |
| 新 井   | 上新井コミュニティーセンター |
| 名 子   | 名子原体育館         |
|       | 町民体育館          |
| 上 大 島 | 上大島公民館         |
| 上 片 桐 | 上片桐改善センター      |
|       | 子育てサロンおひさま     |
| 福 与   | 福与ふれあい館        |
| 部 奈   | 部奈伝承センター       |
| 生 東   | 生田共同福祉施設       |
|       | 東小学校体育館        |

# 持っていますか？ 命のパスポート



松川町から配布された、「命のパスポート（改訂版）」。  
みなさんのお家にもあるはずなのですが、さあ何処にしまつてあるか覚えていますか？  
お恥ずかしいことに私は全然と言っていいほどデザインも色も思い出せませんでした。  
もちろん保管場所もさっぱりです。配布されたような気がしているのですがその後がいけません。

この頃近県で起こっている地震のようすをニュースなどで見るにつけ他人事ではないぞと気を引き締めるのですが、何日か日が過ぎ毎日の生活に追われるようになると被災地のみなさんには申し訳ない事に、テレビの中の出来事になつていつてしまうのです。  
この特集を良い機会に今一度「命のパスポート」を探し内容を確認してみたいかがでしょうか？  
地震に対する日頃の備え、地域ごとの避難場所・避難施設の確認リスト、安否確認の伝言ダイヤル171の使い方などコンパクトな冊子にまとめられていてその内容は豊富になっています。  
右の表紙を覚えておいて身近なところに置いて下さい。

普段から、定期的に非常持ち出し品の内容を確認しておきましょう。被災時・非常時の最初の1日間をしのぐための物品「一次持ち出し品」のうち、基本品目31点は左の一覽表の通りです。（非常持ち出し袋の重量は男性15kg女性10kgが目安ですが、各自の体力に応じて調整して下さい）  
これ以外に、現金・預金通帳・健康保険証・携帯電話・メガネなどの貴重品、必需品もお忘れなく。

また、介護が必要な方の介護用品・持病の薬や、赤ちゃんの粉ミルク・離乳食や紙おむつなど必要です。女性は生理用品や化粧品なども必要最小限持ち出したほうがよいでしょう。  
また、ペットを連れて逃げる際は運搬用にキャリアーとペットフード・水、トイレ用品が必要で、（すぐに連れて行けない場合は、家の破損が少ない場所にペットフードと水をたっぷり置いておきます）

被災地に救援物資が届くまでの3日間ほどは自足していかなければなりません。避難後、安全が確保されたら、家から「2次持ち出し品」としてすぐに食べられる食料や季節に応じた衣類、タオル・毛布などの生活用品を運び出します。くれぐれも安全には注意してください。玄関、勝手口、車のトランクなどすぐに取り出せて、直射日光の当たらない場所に用意しておきましょう。

## 基本品目31点 ●あらゆる家族に共通して必要。

| 番号 | 品名                 | 数量     |  | 備考メモ   |
|----|--------------------|--------|--|--|
|    |                    | 大(2/分) |  |  |
| 1  | 非常持ち出し袋            | 1個     |  | 家の中の取り出しやすいところに置く。各家庭で最低1つは用意。   |
| 2  | 缶入り乾パン(110g)       | 2      |  | 氷砂糖入り。最低限の食料として。   |
| 3  | ペットボトル入り飲料水(500ml) | 6本     |  | 水は「1日1人3L」の備えが必要と言われるが、持ち運び時の重量の点から、半分の「1人1日1.5L×2人分」程度が妥当とした。                   |
| 4  | 懐中電灯               | 2個     |  | さまざまな種類があるが、自分の使い慣れたもの、使いやすいシンプルなものを目安に。電池式は予備電池の備えも忘れずに。電池不要・手動発電式もある。1人1個がベスト。 |
| 5  | ローソク               | 2本     |  | 長時間の使用に適している。  |
| 6  | ライター               | 2個     |  | ローソク・暖房機器への点火などに。マッチよりも使い勝手がよい。  |
| 7  | 携帯ラジオ              | 1台     |  | 被災時の情報収集は不可欠。予備電池も忘れずに。  |
| 8  | 万能はさみ              | 1セット   |  | ハサミ、ナイフ、カンキリ、セソキなどの機能がある複合ルーツがひとつあると便利。「サバイバルナイフ」など。また各機能ごとの単品でも可。               |
| 9  | 軍手・手帳              | 2対     |  | 軍手なら熱にも強い綿100%のものを。皮手袋はガラスの破片の片付け等で役に立つ。   |
| 10 | ロープ 7m~            | 1本     |  | 救助用、避難はしごの代用となる。人の体重を支えられる強度のあるものを   |
| 11 | 救急袋                | 1枚     |  | 12~20枚まとめて収納する。  |
| 12 | 毛抜き                | 1本     | ・とげ抜き、ピンセット等として使える。<br><br>12~20をまとめて11(救急袋)に収納する<br><br>・防寒用としても重要<br>・あわせて処方箋のコピーも |  |
| 13 | 消毒薬                | 1本     |  |  |
| 14 | 脱脂綿                | 適用量    |  |  |
| 15 | ガーゼ(滅菌)            | 2枚     |  |  |
| 16 | ばんそうこう             | 10枚~   |  |  |
| 17 | 包帯                 | 2巻     |  |  |
| 18 | 三角巾                | 2枚     |  |  |
| 19 | マスク                | 2枚     |  |  |
| 20 | 常備薬・持病薬など          | 適用量    |  |  |
| 21 | レジャーシート            | 2種1枚   |  | 1人あたり1量分程度がほしい。避難先のスペース確保に。  |
| 22 | サバイバルブランケット        | 2枚     |  | 非常時の軽量防寒ブランケット。  |
| 23 | 簡易トイレ              | 2枚~    |  | 非常時において、トイレに行けないことはかなり深刻。「簡易トイレ」と市販されている袋方のものを備えておきたい。                           |
| 24 | タオル                | 4枚~    |  | 汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用など、用途は広い。汎用性が高いので、少し多めに用意するのがおススメ。                           |
| 25 | ポリ袋                | 10枚    |  | 大小合わせて10枚程度。物を入れる、雨具の代用としてかぶる等、汎用性が高い。   |
| 26 | トイレットペーパー          | 1ロール   |  | 水にとける。トイレのほか、多用途。  |
| 27 | ウェットティッシュ          | 2個~    |  | 水がないとき、役立つ。  |
| 28 | 現金(10円玉)           | 約50枚   |  | 公衆電話用。100円玉があっても良い(非常時、携帯電話・自宅電話とも機能しない可能性がある。カード系の機種は電気が落ちていると使えない。)            |
| 29 | ガムテープ(布製)          | 1個     |  | 伝言メモを貼るなど。   |
| 30 | 油性マジック             | 1本     |  | 伝言を書く。   |
| 31 | 筆記用具               | 1セット   |  | メモ帳とペン類  |



歌声が会場に響きます

「まつかわ大学」講座2として「翔ぶ！〜金田千鶴の物語〜コンサート版」が演劇宿のみなさんによって9月1日(土)町民体育館のアリーナにおいて上演された。

初めに作・演出・構成を手がけられたふじたあさや氏によつて公演についてのお話があり舞台が暗転します。

黒を基調とした舞台には同じく黒い四角な柱のような物が何本か。黒い背景には金田千鶴の歌が何首か白字で書かれています。出演者のほとんど全員は舞台上において、身動きをして物語りをすすめるのではなく語りと合唱だけで私達に訴えかけてくるのですが、先ほどの黒い柱は演者のこし

り離婚。翌年東京の帝国女子専門学校に入学し岡麗の教えを受けることに。

転期となる大正13年結核を発病し初めて短歌30首を岡麗に送るものの学校には戻れず退学。病気療養につとめながら大正15年アララギ会員となり多くの短歌を掲載するもの

# 翔ぶ！ 〜金田千鶴の物語〜 コンサート版

かけるイスとわかりました。ここで金田千鶴についてふれたいと思います。

明治35年泰阜村に生まれ大正8年飯田高等女学校(現飯田風越高校)を卒業した頃より文学書に親しむようになり、大正10年石川家に嫁するものの半年ほどで実家へ帰



感動の拍手！拍手！

の昭和9年8月17日33才の短い生涯を閉じたのです。

以上のような千鶴の一生を彼女の短歌を歌詞にして合唱したり語りを入れたりして表現したのです。

結核と言えばつい最近まで不治の病のイメージがあったほど。若くして死を待つ彼女の心情はどの様なものであったか想像もつきませんが、演劇宿のみなさんの熱演で胸に温かいものが込み上げ、大変感動したのは私だけではなかつたでしょう。

ここにし 苦しみ思ふ  
ことのあれば  
この朝々は 血を嗜きにけり



おもわず仁王様のポーズ

## 公民館 人形劇場 「逃げ出した 仁王様」

公民館人形劇場が、8月5日(日)に町民体育館トレーニングルームで開かれました。会場には、保育園児や小学生を中心に110人のみなさんが集まりました。

今年「逃げだした仁王様」というお話。主人公は、いつも強い相手と勝負したいと思っている若い赤オニです。

演じるのは、公民館人形劇場に今年で5年連続の登場となる愛知県豊橋市の人形劇団「ぼんび」です。たった2人で、人形の操作、場面の展開

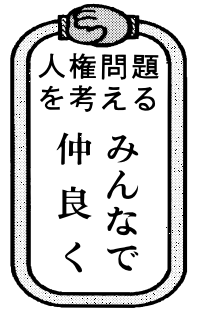


ワクワク！ドキドキ！

などを全て行いますが、とても二人とは思えないスムーズな流れで話しが進みます。

ほかの強いオニにはみんな勝ってしまった相手がいなくなってしまう主人公の赤オニ。そんな時、都に「仁王様」という強い相手がいると聞いて、都に向かいます。しかし、仁王様は木で作られた像で動くわけもなく、勝負できませんでした。その仁王様がねずみにかじられて倒れてしまいます。赤オニは、倒れた仁王様になりすまして人間たちの手助けをしますが、人間にオニだとばれそうになり逃げ出します。人間からすると「逃げ出した仁王様」というわけ

集まった子供たちにとっては、夏休みの楽しい思い出になったのではないのでしょうか。



### 人権について

北小6年 田中佑承

ぼくは、一日を学校で過ごす。学校は楽しい。先生も友達も大好きだし、いっぱい遊ぶし給食もおいしい。それを母に話すと「それは佑承の人権が守られているからだ。」と言った。あたり前だと思っていた事が、大切な事だったと感じた。

「人権」ときくと「いじめ」を思う。最初は、みんな軽い気持ちだと思いが、『天に唾す』の言葉通り、自分のした事は、必ず返ってくると思う。

ぼくは考える。自分がされていやだと思ふ事は人には絶対しない。

### 差別のない町

北小6年 米山友里恵

今、全国的にもまた、松川町にも多い差別があります。それは、小学校などにある言葉による差別です。例えば、「あいつチビ」「頭わるい」とか、その人が傷つく事、コンプレックスに思っていることをその人の前ですべて差別です。たいした事じゃないって思っている

いても、相手が傷ついていれば、それは完全なイジメです。言葉は、人を喜ばせるときもあるけど、人を傷つけるときもあるから、何かを言うとき、一瞬でいいから相手のことを考えてほしいです。

### いじめについて

北小6年 杉山裕香

いじめには「いじめられる人」「いじめられる人」「見ている人」がいます。一番多いのは見ている人です。いじめは「いけない」と言うけど今度自分もいじめられてしまうと思うからです。もしわたしがいじめを見たらわたしも言えないかもしれない。でも言えるような強い自分になっていきたいです。

そして、いじめられている人の悲しい気持ちが分かります。世の中のいじめが少しでも減ればいいと思います。

### いじめ・差別のない町へ

北小6年 新井菜々美

わたしは、いじめ・差別がある松川町が嫌いです。だから私は学校同士交流したり、高校生は今年寄りと中学生は保育園児と小学生は小学生同士などいろいろな交流をすればいいと思います。差別のない町になると思います。町中でいろいろな交流をしたらもっといい町になると思います。

差別している人と、差別されている人と、差別を見た人へ

北小6年 北原 恵

差別している人って、差別されている人の気持ち、分かっているのかな？分かってないよね。だつて分かっていたら、差別なんてするはずないから。差別されている人は、「やめて」って言うおうとしてるんだよ。だから、わたしは、絶対に差別なんてしたくない。させたくない。最後は、差別してると差別されてる人がキズつくだけ。差別を見たら、やめさせる強さを持ちたい。差別はみんなでなくすもの。だから：仲間を信じて…。

### いじめのない明るい待づくり

北小6年 片桐綾美

わたし達が住むこの松川町には、いじめ、差別などがあるとあります。わたしが思っている事は、あかちゃんからお年寄りまでの人が協力し、楽しい街になってもらえたらいいなと思います。そのためには、赤ちゃんからお年寄りまでのふれ合い活動をするればいいと思います。また、わたしたち北小が、中央小や東小に行つて小学生同士の交流をすれば仲良くなつていじめや、差別がなくなつてくると思います。わたしは、こんな街に住みたいです。

## 松川町の文化財

(341) 埋蔵文化財 (239)

松川町の中世城館跡

### 大島城(5) — 武田氏の伊那郡の拠点に —

教育委員会 酒井幸則

大島郷を領有する大島氏が館

の南方に築いた城は、有事の場合に立て籠もつたり、領民ともに避難する施設でした。日常、人が住まいする施設ではないので、監視の人が交代で詰めていた程度と思われる。幸いにも争いごともなく何十年も過ぎたのですが、戦国時代になり、世の中が騒がしくなると、この城もにわかに重要度が増してきました。

今から43年前の天文23年(1554)

という年に、長いこと下伊那を窺っていた甲斐の武田信玄は、遂に下伊那に侵攻し、一帯を占領しました。この時、けなげにも武田軍に抵抗したのは竜東神之峰の知久氏だけで、他の武將は武田軍に戦わずして降参してしまいました。知久氏の抵抗も半日余りで、領主は捕らえられ、知久領は焼き払われるなど散々な目に遭いました。

下伊那を占領した信玄はこの地の拠点となる城を撰取し、武田の重臣を入れて下伊那の

支配を進めました。

大島氏から撰取した大島の城には、それまで府中(松本)の深志城を守っていた日向大和守(玄徳斎宗英)を入れ城代としました。日向大和守は甲斐村山(長坂インター付近)を本貫とする高齢な武將でした。この当時、武田氏が占領した伊那谷の拠点は、早くから占領していた高遠城とこの大島城、そして飯田城の三つの城でした。

飯田城には後に大島城の大修理を奉行することになる秋山信友が派遣されました。秋山信友も甲斐秋山を本貫とする武田の重臣で、年は若いが諏訪攻めや上伊那攻略に才能を発揮し、信玄に拔擢されて飯田城へ入りました。下伊那占領後の支配は、大島城の老臣日向大和守とこれを補佐する飯田城の秋山信友によつて行われます。この頃、天然の要害である大島城の立地に着目した武田の武將がいました。陣馬奉行の原隼人佑です。

# 青空の下 さわやかにスポーツ!!

## 第29回下伊那体育協会 マレットゴルフ大会

7月31日に清流苑マレットゴルフ場で下伊那体育協会マレットゴルフ大会が行われた。結果は次のとおり。

### 男子

優勝 北澤 正一

準優勝 柿木 茂夫

3位 片桐 隆俊

### 女子

優勝 川瀬 林子

準優勝 高田よし子

3位 今村 利恵

## 夏季桜山神社 マレットゴルフ大会

8月6日に桜山神社マレットゴルフ場で夏季桜山神社マレットゴルフ大会が行われた。結果は次のとおり。

### 男子

優勝 白田 和足

準優勝 山岸 宗人

3位 今村 皆男

### 女子

優勝 西尾 愛

準優勝 小木曾美里

3位 大島 里栄

## 夏季片桐神社マレット ゴルフ大会

8月20日に片桐神社マレットゴルフ場にて夏季片桐神社マレットゴルフ大会が行われた。結果は次のとおり。

### 男子

優勝 大沢 稔

準優勝 長坂 澄男

3位 山田 力

### 女子

優勝 西沢 清子

準優勝 大島 里栄

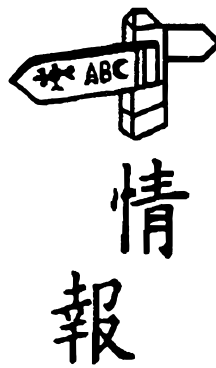
3位 山口 愛子

## 文部科学大臣杯 第50回小中学生全国 空手道選手権大会

文部科学大臣杯 第50回小中学生全国空手道選手権大会が日本空手協会主催で宮城県仙台市で開かれた。飯田支部

から小中学生計7人が県代表として大会に挑んだ。結果は次のとおり。  
小学3年生女子の部  
形 優勝

組手 準優勝  
秋廣はずき  
中学2年生女子の部  
組手 16強入り  
秋廣ゆきは



### 本館行事

#### 〈街頭あいさつ運動〉

期日 10月1日(月)  
場所 町内各所・学校周辺  
時間 7時〜8時

#### 〈男と女いきいき講座(第1回)〉

期日 10月26日(金)  
場所 資料館視聴覚室  
時間 午後7時〜  
内容 「やりがいのある職場づくりをめざして」

### 体験講座

#### 〈町内の歴史と自然を訪ねて〉

期日 10月28日(日)  
場所 町内の史跡や名所  
時間 午前10時〜  
講師 資料館 酒井幸則氏

#### 〈家族で遊ぼう〉

(第1回)  
期日 10月9日(火)  
会場 トレーニングルーム  
内容 運動会ごっこ

#### (第2回)

期日 10月23日(火)  
会場 おひさま  
内容 ノンタンの会10周年  
&おでかけ絵本図書館

### 地区館行事

#### 古町地区公民館

〈健康教室〉  
期日 10月21日(日)

#### 上新井地区公民館

〈七福神社秋季祭典〉  
期日 10月7日(日)

### その他行事

#### 〈町民運動会〉

期日 10月8日(月) 体育  
の日  
午前9時開会

### 同時開催

#### 〈第14回松川町文化祭〉

期日 10月19日〜21日  
(金・土・日)  
会場 町民体育館  
中央公民館

#### 〈ふれあい広場〉

期日 10月21日(日)  
会場 名子原体育館

#### 〈第11回日赤健康祭り〉

期日 10月21日(日)  
会場 下伊那赤十字病院  
※21日は3会場間を10時よりシャトルワゴン(2台)が運行しております。

会場 大島会場―中学校庭  
上片桐会場―北小学校庭  
生田会場―生田グラウンド





競う心、いつまでも…

マレットゴルフ同好会



度々、館報で結果が報じられていたマレットゴルフ大会を取材させてもらいました。

18ホールを2周したスコアが競われ、トータルスコアが同じ場合は生年月日で年上の方が上の順位になり、1ホールパー×2打までと意外と厳しいルールの中、真剣にプレイされておりました。

同好会としての活動は、片桐神社、桜山神社、台城、清流苑の

マレットゴルフ場で各会場3回ずつ大会が行われ、会員が集まるのは大会の時だけで、練習は数人で行って大会に挑んでいるそうです。役員の方々の努力もあり、また大会に参加されている会員の方々のプレイを見て、私も歳をとったらやってみようと思いました。

マレットゴルフ場は森林に囲まれて真夏でも涼しく、起伏のあるコースを歩けば足腰をきたえられ、健康的なスポーツに感じました。これからも未永く続けてほしいと思います。

去る8月25日、ファミリー登山が行われました。今年の上片桐地区公民館の声かけで、本館と共催という形で行われ、目的地は昨年と同じ『松川町のシンボル小八郎

岳』当日は参加者本館10名、上片桐地区館31名の総勢41名と多くの皆さんに御参加頂き残暑厳しい快晴の中、中央公民館と上片桐改善センターにそれぞれ集合して、車で鳩打峠まで登り、そこで合流しました。いきなり急坂の難関で、早速汗が吹き出し徐々に会話が少なくなり、足どりに

すぽっと

ファミリー登山

中央公民館体育部長

宮澤武彦

最後に

めはとてもすばらしく、松川町内はもちろん、飯島町や高森町まできれいな見え、畑中主事より、小八郎岳の由来についてのお話を聞きながら、昼食をとりながら、一時間余りのんびりと過ごしました。そして下山となり、途中足並みがそろわないこ

ともありましたが全員無事下山することが出来ました。今回、上片桐地区館の呼び掛けで本館との共催が実現したことは大変嬉しいことです。今後にも実現出来ますことを期待します。

こぶしの詩

金魚

中央小3年

みや下さくら

おしりが ひらひら

おしりです 泳ぐ

おなかに 山が

いっぱいあるよ

おしりが ひらひら

いちごがいっぱい

泳いでる

いちごに 黒まめ

ついでに

いちごが いっぱい

泳いでる

ほうせんか

中央小3年 はし場さよ

手の中で

はじけた たねが

いっぱい

楽しいな

ポッシン ポッシン ポッシンと

ポップコーン

ポッシン ポッシン ポッシン

と

ポップコーン

楽しいな

俳句

宮澤友彦

やり残したまたすぐ植えて秋暑し

星の粒降りそぐかに天の川

新涼や休耕日の草の丈

採り忘れ色のつかえし秋茄子

寒蟬や季を惜しめとせきたてる

短歌

中原朋子

移る世に祖らを守りし道祖神  
いま山里に鎮もりてたつ

雨誘う春の雷鳴響かいて

空に向き咲く白蓮揺する

雨上がりの黒土は手に柔らかに

白き小粒の人参を蒔く

離り住む子に送らんと堀できし

土に香残る馬鈴薯荷作る

郡上おどりの下駄の響きに誘われて

紅色の緒の下駄を求めぬ

自分がこの世に生まれてから20年余りが経ち、無事に8月15日の成人式を迎えるに致りました。

年齢的には既に21才になっていますが、やはりこのように成人式を迎えてからでは、心構えが大きく変わつたように思います。

自分は今年専修学校を卒業し、就職をして現在に致つています。就職をした時にも一社会人としてやっていくという事で心構えをしたつもりでしたが、やはり社会人になりたてということもあり、どこかに甘えがあったように思います。ですが、成人式という一つの節目を迎えた事を、同年代の人達の意見発表表での決意や、町長様をはじめとした来賓の方々の温かい言葉を受けて身が引き締まったように思います。

このように無事に成人式を迎え、心構えも新たに変わった訳ですが、この日を無事に迎えられるのも両親や恩師、同様に成人を迎えた友人など、

# 主張

## 成人を迎えて

成人式実行委員長 小木曾 啓介

多くの方々の支えによるものだと思います。

また、成人式を運営するにあたって協力して頂いた実行委員の皆様や、公民館の方々にも大変お世話になりました。多くの方々の協力を得て成功した成人式でした。この場をお借りしまして皆様に厚くお礼申し上げます。

人生長くみて80年と致しますと、まだまだ4分の1を経過した自分達ですが、まだ知らないことも多くあり、社会人としては未熟も未熟で、今後も御迷惑をお掛けすることもありますが、温かく見守って、時には厳しくしかって頂きたいと思

います。自分達は学校に通っている者もいれば、自分のように働いている者もいます。まだ自分たちは未熟者ですが、夢や希望を追い掛けるには十分若いです。色々暗いニュースもありますが、夢や希望に向かって精一杯頑張っていきたいです。

# 声

## 継続は力なり

有賀 直

この度公民館の高齢者講座にて、元オリンピック選手で豊丘村在住の酒井浩文先生から、高齢者向けの健康体操を教えていただきました。

先生もすでに中年になられておいででしたが、体型が現役の頃のままであることに先ず驚きました。やはり日頃から鍛えておられることが一目瞭然でした。先生のお話の中にも、続けてやることこそ大事だと思いましたが、その通りだと思いました。

今日の体操はストレッチ体操が中心で、全身の筋肉を伸ばすことが主でした。心臓か



気持よく！



続けてやることこそ大事

ら遠い手足の先からだんだんに心臓に近い方へと全身の筋肉を伸ばしていきます。その際気をつけることは、①呼吸を止めない②反動をつけない③ここにこしながらやる④筋肉を意識して気持ちよくやることだそうです。

やってみると気持ちがいいのですが、普段やっていないだけに苦しかったり、筋肉が悲鳴をあげたりします。勿論無理をしないで、自分の体に合った体操をすることが大事です。

あとは、如何に自分なりに継続してできるかです。

# 草

今年には花火をすることができました。大人になってもやっぱり楽しいものです。

昨年、花火屋の前を通りかかり衝動買いをしたものの、結局その花火をできません。たくさん買ったから人数が多いときにやろうと思っていたら人数が集まる機会にめぐり会えず夏が終わってしまいました。夏でなくても良いと思いましたが、やっぱり夏の花火に妙なこだわりを持ち一年がまんしました。

「さあ夏だ」と、自分の中での花火の季節を迎えました。ところが昨年買った花火の存在を忘れ、あやうくまた買いそうに。でも店に入る前に気付き買わずに済みました。家に帰り、早速昨年買った花火の確認です。「おおっ、こんなにあるある！」今年には買わなくてすむからちよつと小遣いもウクな、などと余計なことも考えつつ喜びました。甥っ子たちが来たこの夏、待ちわびた花火ができました。去年の花火で湿気がないかと心配しましたが、見事にきれいな花火を見せてくれました。

光澤正之

公民館報  
「まつかわ」  
第 527 号  
平成19年 9月15日

発行所 松川町公民館  
責任者 松村 直彦  
編集人 公民館編集部  
Tel 36-2622  
e-mail: ckouminkan@matsukawa-town.jp  
飯田市上郷黒田121  
印刷所 龍共印刷(株)