

# 運動教室の案内

運動不足の人は血行不良になりやすく、その結果「冷え性」になることがあります。冷えはいろいろな体調不良と関係します。筋肉が体を温める熱を発生させるので、運動不足で筋肉が細くなったり、ダイエットなどで新陳代謝が落ちていると、熱を生み出す力が弱まり、厚着をしても温まりません。「冷え性になりにくい体」を手に入れるためにも、生活習慣の見直しと、日頃から適度な運動を行いましょう。

- 対象年齢に該当する人は、住んでいる地域にかかわらず、どの教室でもご利用できますが、定員がありますので、なるべく早くお申し込みください。
- 料金は参加人数の増減により、変更することがあります。
- 病気治療中の人は、主治医に運動教室に参加してよいかを確認のうえ、お申し込みください。
- 参加できるのは、1人1教室のみです。町の水中運動教室、コスモス体操教室なども、同時期に重複して参加することはできません。

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500

## ■ ステップクラブ ■



対象：20歳以上の町民  
 日程：毎週金曜日  
 時間：13時30分～15時  
 内容：エアロビクス、ストレッチなど  
 料金：年間2,150円、保険料は別途年間1,850円  
 会場：福智町体育センター（赤池）

## ■ いきいき体操クラブ ■



対象：65歳以上の町民  
 日程：毎週火曜日  
 時間：13時15分～14時15分  
 内容：軽いエアロビクス、ストレッチなど  
 料金：年間3,400円、保険料は別途年間1,850円  
 会場：コスモス保健センター（赤池）

## ■ コツ・骨教室 ■



対象：20歳以上の町民  
 日程：毎週水曜日  
 時間：13時30分～14時30分  
 内容：ボールエクササイズ、ストレッチなど  
 料金：月1,400円、保険料は別途年間1,000円（64歳以下は1,850円）  
 会場：金田保健センター

## ■ はつらつ運動教室 ■



対象：60歳以上の町民  
 日程：毎週水曜日  
 時間：9時40分～11時  
 内容：軽い運動、ストレッチなど  
 料金：月1,000円、保険料は別途年間1,000円（64歳以下は1,850円）  
 会場：方城保健センター

## ■ 健康づくり教室 ■



対象：20歳～55歳の町民  
 日程：月3回水曜日  
 時間：19時20分～20時50分  
 内容：姿勢や体のバランス調整、運動など  
 料金：月2,000円、保険料は別途年間1,850円  
 会場：方城保健センター

## 注目！ 冷え性から抜け出すための生活改善ポイント

- バランスの取れた食事をとる。
- 温かい食物・飲み物をとる。
- 旬のものを食べる。  
※ただし、夏野菜は体を冷やすのでとり過ぎない
- ストレスをためすぎない。
- 便秘を改善する。
- タバコは吸わない。
- 適度な運動をする。
- 季節に合わせ、屋内外の寒暖の差に対して衣服を調節する。
- 入浴時は湯船につかり、体を温める。病気によっては肩までつかない方がいい場合や長湯はしない方がいい場合があるため、治療中の人は主治医に確認しよう。

## 福智の風

▶「年を重ねるにつれ、国が豊かになるにつれ、目の輝きが失われていくのだろうか」。P4-5で紹介した中島さんとそんな話をした。「目の輝き」は、興味や関心、知的好奇心の現れだと思ふ。物や情報が身の回りにあふれる日本ではどうしても「ハングリー」が欠けるのかもしれない。豊かであるほど何か大事なものを無くすのかも…（久原）

▶年末の風物詩となった“今年の漢字”。昨年の世相を表わす一字は「金」でした。ふと、私の漢字を考えてみると、すぐに頭に浮かんだのは「新」。教職から転身して、新人として役場に入り、新米広報として奔走。毎日が新鮮で、新しい交流ができ、そして、もう一つ。わが家に新しい命が…。あなたはどんな漢字でしたか？（相原）

写真が語る なの写真館

ボタ山と“とうしゃく”  
 提供者●福田昌さん  
 撮影日●昭和30年頃

ボタ山とともに並ぶ“とうしゃく”は、昔ながらのわらの保存方法です。ボタ山にはトロッコの軌道、稲田には手作業ながら美しい稲株の列。機械が無い時代の、知恵と技が見て取れます。

昔の写真を探しています！  
 ☎ 総務課広報・広聴係 ☎ 22-0555

# 四季の歌

## 心映の投句

俳句・短歌教室の詠歌紹介

赤池隣保館句会  
 池田一步選

我が影の付いて来て来ており霜の朝  
 一茶忌や雀この頃来てくれぬ  
 湯豆腐や湯気の向ふに誰も居ず  
 星屑が氷柱に滲む万座峽  
 紺碧の空とはなりて雪の峰  
 礎石のみ残る坊跡冬ざるる  
 母を恋ひ日暮れ児が泣く師走かな  
 松山の坊ちゃん電車漱石忌  
 静かさや眠り支度に入りし山

吉田 弘  
 千手 弘子  
 大久保幸子  
 安田 健一  
 小笠原雄子  
 小場 妙子  
 丸山 鈴子  
 熊谷カツミ  
 池田 駒女

福智町金田公民館俳句教室  
 岩井鬼童選

走り根は地をわし掴み冬に入る  
 急降下して鷹風を掴みけり  
 みどり児の夢握り締め冬ぬくし  
 日向ぼこ幸せさうな愚痴を聞く  
 今生の名残りを舞へり冬の蝶  
 夫留守の早目の夕餉日短し  
 自適とは孤独に如かず冬の月  
 幽玄と現世の境散り紅葉  
 むかご採り単身赴任を満喫す  
 あの山が別の貌して紅葉どき

長副美恵子  
 西田 真美  
 建部三由紀  
 松岡 蒿枝  
 仲谷ひろえ  
 今井三千代  
 小川 雪  
 山本 空木  
 小野 美幸  
 加藤きみ子

方城句会  
 池田一步選

小春日を背に楽しみの土いじり  
 川幅を使ひ切つての鴨の列  
 冬日和風ゆらゆらと水車廻ふ  
 年の瀬の渾身込めて庭造り  
 矍鑠と老人会の年忘  
 雪の富士流れる景色バスの旅  
 惜みなく炭つぎたして夜稽古  
 秋澄むや観世音寺の鐘つき堂  
 鐘の音や日の柔らかき落葉道

渡邊 一枝  
 尾崎 和子  
 木村 誠一  
 倉石嘉代子  
 白石 凡子  
 杉 フジエ  
 長尾 冨子  
 長末 耕一  
 藤井耿之介

第三十二回福智町ともしび短歌大会入選歌

絵手紙も花から実へと移り来て今日はいびつな洋梨を描く  
 百姓の勲章なりと人前にようやく両手をためらわず出す  
 夏休み終りし朝の通学路かばんゆすりて学童の駆けゆく  
 一通の便り書くにも辞書だより老いて忘れし文字たぐりつつ  
 黒星をかみしめ下る花道に力士は鬚の砂を掃わず  
 覚悟決め今日は抜歯と眺める鏡の中のセラニウム紅し  
 陶器市に亡夫買いくれし陶硯の減りし窪みに過ぎし日の踵つ  
 アケビ採り山芋掘りて汗をかき秋の恵みをイノシシと分ける

三村 和子  
 住野 澄子  
 野見山定義  
 手島みのる  
 中野 義男  
 桑野 昭子  
 奥村 秀子  
 白石 清和