

奥野田 公民館だより



発行
奥野田公民館

館長：廣瀬

主事：中山

川柳教室

薫風かおる五月五日、今年度二回
目の川柳教室を開催しました。

館長、主事、講師の先生を含めて
10名のメンバーのうち、当日は都合で
3名が不参加となり、外の陽気に比
べて少し寂しい教室となりました。

最初に講師の田口先生から、今回
のお題の「母」に関して、「俳風柳多
留」「川柳」という言葉が定着する
前の江戸の川柳を集めた古典に載
せられた「母」を読んだ句の紹介があ
りました。「俳風柳多留」に収録され
た七五〇数句の中に母を詠んだ句が
二〇句ほどあるとのこと、それらの
句についてのお話をいただきました。

その後、いつも通り各人が持参した
題詠句と自由吟について、田口先生
から選(三才、五客、十秀、佳吟の選
定)と、選評をいただきました。

今回も次点に相当する「十秀」の句
を含めて二句ずつ紹介します。左側
の活字が少し小さい方が「十秀」とさ
れた句です。

☆印は軸吟(選者吟)

題詠句 お題『母』

・大家族支えた母は強かつた

・母となり日毎の苦労何のその

・一点を照らし続ける母の愛

・戦陣で仰いだ夜空の母子星

・異国にて母国を思う娘の便り

・母追つて泣きころがった孫はたち

☆暮し向き斟酌母の助け船

・追憶の母の姿は凜として

・戦時中母の苦勞が偲ばれる

・母の味忘れていない舌の先

・捕虜の身が復員帰国父母の顔

・懐かしい母になる日の子の鼓動

・母の日の花もだんごも有り難く

☆長寿への思えば母の道しるべ

・薫風の季節飛ばすな竜巻よ

・戦青空に書いたる如く花水木

・喜怒哀楽半分こして老いていく

・五月空令和生まれの鯉が舞い

・減量を心に決めてもその日だけ

・メカ音痴デジタルネットおいてかれ

☆お手の窪何より好きと野良のお茶

・裏道じゃ聖火リレーも辛かろう

・おひたしに菜花を摘んで花びんにも

・母山笑う心も笑う日はいずこ

・ふとこころの寒い夏来る納税期

・古本を惜しんで燃やすゴミ袋

・もう良いか一時の油断コロナ禍に

☆アクリル板まだ気にかかるコロナ菌

自由吟



次回のお題は「足」です。

今回は9月8日の開催です

「いきいき健幸教室」

感染力の強い、変異株によるコロナ感染者が増加していることを警戒し、中止が続いている健幸教室は、5月の再開も叶いませんでした。

6月の開催も、五月中旬時点では確定していません。参加希望があっても、人数制限により参加できない方々のためにと、先月号で、県が発信した「いきいき百歳体操」の「準備体操」部分を紹介しました。

今回はそれに続けて、「筋力運動」と「整理体操」を紹介します。

自宅でも、ちょっとした時間でも出来ますので、家事や仕事の合間に、実践してみてください。

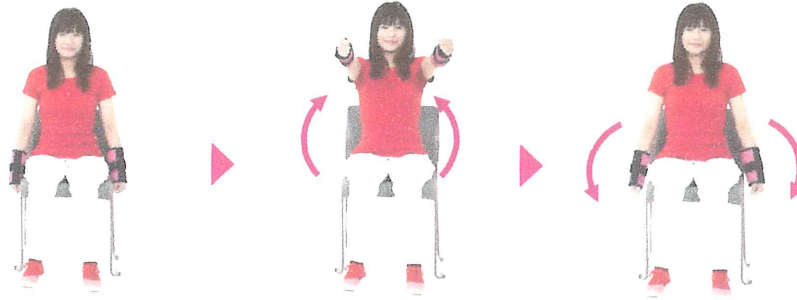
筋力運動

5種類

1から5の動作を各々10回、ゆっくりと数えながら行います

- 1. 腕を前に上げる運動 (三角筋)
- 2. 腕を横に上げる運動 (三角筋)
- 3. 椅子からの立ち上がり (大腿四頭筋、大臀筋)
- 4. 膝を伸ばす運動 (大腿四頭筋)
- 5. 足の横上げ運動 (中臀筋)

1 腕を前に上げる運動



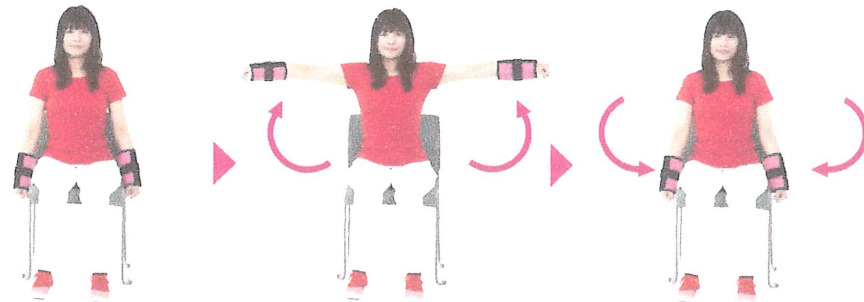
手首に重りをつけて、両手を軽く握ります

1、2、3、4で肩の高さまで腕をあげます

5、6、7、8で元の位置まで腕をおろします

効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起き上がり等の動作が楽になります

2 腕を横に上げる運動 (三角筋)



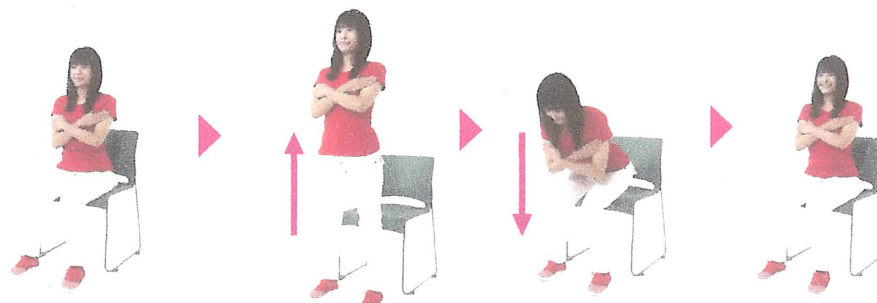
手首に重りをつけて、両手を軽く握ります

1、2、3、4で肩の高さまで腕をあげます

5、6、7、8で元の位置まで腕をおろします

効果：物を持ち上げたり、ベッド（布団）からの起き上がり等の動作が楽になります

3 椅子からの立ち上がり (大腿四頭筋、大臀筋)



足の裏がしっかり床に着くように座ります 両足を肩幅程度に開き足を少し後ろに引きます

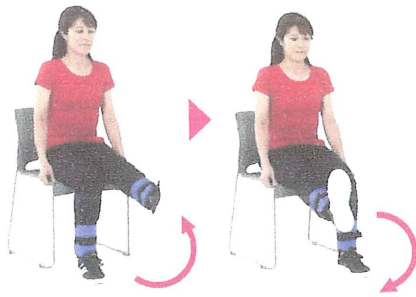
1、2、3、4でゆっくりと立ち上がります

5、6、7、8でゆっくりと椅子に座ります

効果：階段昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

「いきいき百歳体操」の「筋力運動」の続きと「整理体操」

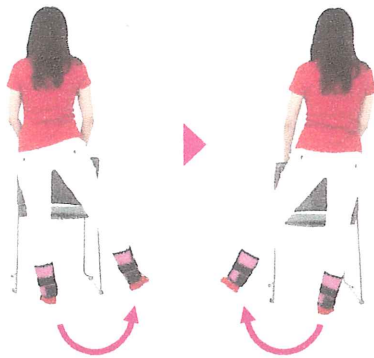
4 膝を伸ばす運動 (大腿四頭筋)



- 1. 足首に重りをつけます
1、2、3、4で膝を伸ばします
爪先もしっかり自分の方に向けるようにします
- 2. 5、6、7、8で元の位置までおろします
右足が10回終わったら、左足も
同じように行います

効果：階段昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

5 足の横上げ運動 (中脛筋)



- 1. 足首に重りをつけます
椅子の背もたれを両手でつかんで立ちます
1、2、3、4で右足を横にあげます
効果：バランスを保つ力が増え、
転倒しにくくなります
- 2. 5、6、7、8で右足を元の位置までもどします
右足が終わったら、左足も同じように行います

※体が傾かないようにします
※横に上げる足の幅は30cm以内で
爪先が外側に向かないように前へ向けます

整理体操 3種類

重りはずして、各動作を15秒間行います
各々1回行います

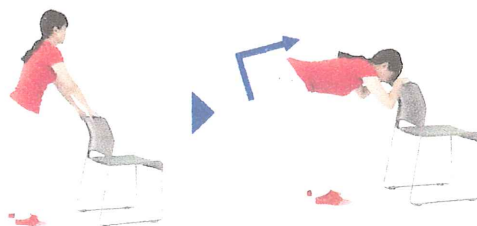
- 1. 手首・腕のストレッチ
- 2. 太ももの裏のストレッチ
- 3. 首の運動

1 手首・腕のストレッチ



写真のように右腕を前に伸ばし、左手を使って手首を伸ばしていきます(15秒間)
左腕も同じように行います

2 太ももの裏のストレッチ



椅子の背につかまります
前にお辞儀をしながら伸ばします(15秒間)

3 首の運動



ゆっくりと首を右に2回まわします
左も同じように2回まわします

フラサークルアロアロ 活動活発化

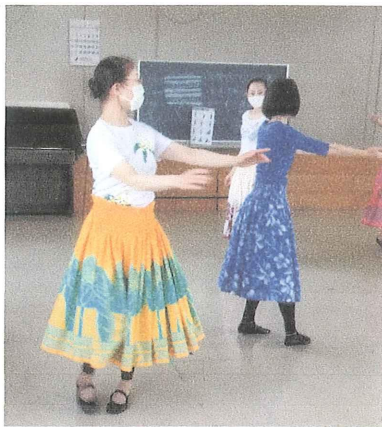
これまででは毎月二回ずつ活動していたフラサークルですが、今年は毎週の活動を目指しています。しかしコロナ禍の中で先月も各週の火曜日の開催となりました。

ここに紹介するのは、5月11日に実施した活動の様子です。この日は指導者の岩柳さんを含めて8名が参加。農繁期は参加できない方も増えて、参加者が少なくなりがちです。それでも長い経験を積んでいる方が多い様子で、指導者の岩柳さんの説明やお手本の動きをすぐにダンスに生かしていました。

指導者から手の動かし方やステップの踏み方を、身振りを交えて説明されると、参加者はみな、素人目には遜色ないような動きをしています。フラダンス特有のしなやかな手や腕、腰の動きを見ている自分の体も動き出してしまいうでした。

四拍子を二回のリズム、または八拍子のリズムはラジオ体操にも通じるところだと思ったのは、素人の館長の感想です。

皆さん、フラダンス特有のカラフルなスカートを着用しています。休憩時間に伺うと、「バウスカート」とのこと、初めて知った次第です。



レッスン風景点描



6月の予定

- 6月 1日(火) 13:30～ フラサークル
- 6月 8日(火) 13:30～ フラサークル
- 6月10日(木) 13:30～ いきいき健幸教室
- 6月14日(月) 19:00～ 公民館運営委員会
- 6月15日(火) 13:30～ フラサークル
- 6月22日(火) 9:30～ 子育てサロン
- 6月22日(火) 13:30～ フラサークル

※上記は5月16日時点の予定です。

