

# 奥野田 公民館だより



発行  
奥野田公民館

館長：廣瀬  
FAX ☎

主事：中山  
FAX

## 新春川柳教室

厳しい寒さの続いた年明け、1月12日には初雪も降りました。その翌日、日陰には雪が残る13日(水)に、今年初めて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、当日は都合で一人不参加となりましたが、直前の8日と12日、山梨日日新聞に12月の川柳教室の句が掲載されたことなどを話題に、和気藹々とした新春川柳教室となりました。

いつも通り各人が題詠句と自由吟を三句ずつ持ち寄り、講師(選者)の田口先生(雅号は「裕人」)の選(三才、五客、十秀、佳吟の選定)の後、選評をいただきました。

毎月の公民館だよりに「三才」「五客」に相当する一句ずつを掲載していましたが、今回は「十秀」とされた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。

### 題詠句 お題「家」

- 逸れる子を家に向かわす母の飯
- 会食を自粛家呑み自分流
- 父の背に家族の夢が踊ってる
- 生家には帰らず歳暮増し送り
- 昼下がり日暮れも早く家路行く
- 会えぬ母にマスクを送る仮の家
- 旅に出て寝心地やはり家が良
- 結び目は緩んできたがまだ家族

### ☆お姑と相和し築く丸い家

- ・少しづつ我慢で保つ家庭の和
- ・巢ごもりに堪えきれず緊急事態
- ・卓上の団欒家族密になる
- ・初春を家族で祝ふ屠蘇の酒
- ・それぞれの家族が守ろうコロナ渦
- ・ふるさとの家から見えた桜島
- ・住んでみたいタワーマンション最上階
- ・ひとつ屋根血より歳月支えてる
- ☆家宝などないが家から見る富岳

### 自由吟

- ・燃えて散る紅葉に似たり一生は
- ・オリオンも凍てつく指は霜焼けに
- ・今年こそ夢を描いてまた新
- ・除夜の鐘終われば令和年が明け
- ・コロナ渦広い世界を悩ませる
- ・今もなお許せないけど好きな人
- ・冷えた足夫の布団にそつと入れ
- ・憂鬱をぐつぐつ煮込むコロナ2波
- ☆溜息も生きてるからと笑う妻

- かつみ ひねくつてこねくり回し句を壊す
- 清和 過去最多よりも待たれる梅咲いた
- 直美 初日の出峰よりおりて懐に
- 久孝 十二支を八回越えた長い道
- 仲子 寒波来て八十路過ぎれば身にしみる
- 由季 あの山が見えるところに眠りたい
- 玲子 青果物ドライブスルーで消費者に
- 満治 ウソ八百秘書がやったと恥知らず
- 裕人 ☆冠が欲しい御形と仏の座

- かつみ
- 清和
- 直美
- 久孝
- 仲子
- 由季
- 玲子
- 満治
- 裕人



次回のお題は「長」です。

☆印は軸吟(選者吟)です。



# いきいき健幸教室



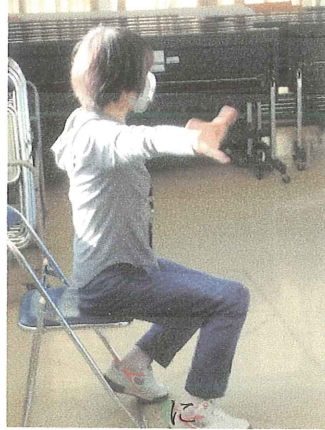
名が奥野田公民館の多目的ホールに集まりました。参加者の大半は毎月この教室に参加している方々で、この日を楽しみにしている様子が感じられました。

挨拶のあと、椅子に座った姿勢のストレッチから健幸体操が始まりました。

体が硬くなりがちな冬場こそ必要な体操ですが、コロナウイルス感染者の増加傾向が見られた昨年の12月中旬に、1月と2月の開催中止が決まりました。

ここに紹介するのは、昨年12月3日に実施された健幸教室の様子です。

当日は、市の介護予防サポーターリーダーの方も参加しており、参加者は女性のみで10名、市役所の担当者と指導者を含めて計12



実演で指導するエムズスポーツの小林さん

まず、ゆっくりと首を後ろに反らす運動。4拍で反らし4拍で戻すことを8回ほど繰り返す。次に右手を体側から挙げて頭に添え、首を右に曲げる(左肩を伸ばす運動)、逆に左手を頭に添えて首を左に曲げる(右肩を伸ばす運動)、それを交互に4回ずつ繰り返す。

次に、肩周りを楽にする運動。右手を右肩に付けて

肘を前後にゆっくり動かす。逆に左手を左肩に置き肘を前後に動かす。それを交互に数回繰り返す。

次いで、右手を右肩に付けて、肘を前向き、後ろ向き各5回、逆に左手を左肩に付けて同様にする。等々、ストレッチと筋力アップを目的に小刻みに休憩しながら、体操が続いていきました。



間隔を広くとり、講師の指導のもとで百歳体操などを行う参加者たち



## 春の寄せ植え教室 (開催予告)

3月19日(金)の実施を予定しています。材料費の補助もありますが、千円〜千五百円程度の自己負担が必要となります。

3月1日から参加者募集を始める予定ですが、詳細は3月号の公民館だよりでお知らせします。

### 2月の予定

- 2月3日(水) 13:30~ 川柳教室
- ※引き続き参加者募集中です。
- ~~2月4日(木) 13:30~ いきいき健幸教室~~
- ※2月の開催は中止が決定しています

- 2月9日(火) 13:30~ フラサークル
- 2月16日(火) 13:30~ フラサークル
- 2月23日(火) 9:30~ 子育てサロン

### 3月の予定

- 3月3日(水) 13:30~ 川柳教室
- 3月4日(木) 13:30~ いきいき健幸教室
- 3月9日(火) 13:30~ フラサークル
- 3月16日(火) 9:00~ 民生児童委員協議会
- 3月19日(金) 13:30~ 春の寄せ植え教室
- 3月23日(火) 13:30~ フラサークル
- 2月23日(火) 9:30~ 子育てサロン

※上記は1月15日時点の予定です。