

# 文芸コーナー

## 菊水短歌会

みどり風やはらに受けしもみぢ葉の  
さらさらゆれる心も弛ぶ  
主なき庭今年も咲けりさるすべり  
なき人偲ぶかしろ白と咲く  
古だんすに今だに眠る縞のコート  
母の温もり捨てきれずいる  
あかね雲映して水面静かなり  
藻の花白くかたまりて咲く  
三歳児粘土のクッキー手をのぼし  
ばあばあどうぞとスマホの中より  
芝ざくら去年の辺りに去年の彩  
自然の摂理か季を知らせる

池田たかお  
荒木 智子  
石山 幸子  
永田佐千子  
坂本 竹子  
坂口志げ子

## かなしき原俳句会

家中に金木犀のかをりたつ  
悲鳴上げ木々の踏ん張る野分かな  
白鷺の啼の一樹もみずれり  
少年の朝の挨拶天高し

誠 一  
謙 三  
貞 子  
しん子

## 菊水俳句会

一歳のよちよち歩き小鳥来る  
石段の五百を仰ぎ秋遍路  
小鳥来る梢々を弾ませて  
名月やかくありたしと拝みぬ  
山道の夕日に映ゆる野菊かな  
田の畔を弾む旋律曼珠沙華  
虫の音をしみじみと聞くしまい風呂  
一面の黄金の田に稲穂たれ  
隣からさきこ焼く香や鉄洗う

淑 乃  
康 子  
弘 子  
中山ミサト  
宮中 康雄  
永田 紘彦  
原 かよ子  
池田 松子

## 肥後狂句

今は秋 虫の演奏タダで聴き  
今は秋 今は止めとこダイエツト  
困ったもん 葉が病いつくり出し  
困ったもん 不自由知らぬ現代児  
困ったもん また来年も猛暑かい  
情けにああ 背中おされてプロポーズ  
情けにああ 国技行く末不安なり  
情けにああ 我事だけで精一杯  
情けにああ どぎゃん対応したもんか

高木せいや  
福永すみれ  
池田 茜  
後藤 撫子  
瀬上 歌子  
庄山 道草  
二瀬 桔梗  
井上りんどう  
石原かわせみ

## 金栗四三の 創意工夫



### 女子体育の振興

国力の源泉は「女性とスポーツ」にあり。女子スポーツの普及こそ、国中を明るく健康にするのだ。  
当時「女の子に運動をやらせるなんて」との反対意見もあった中、女子高に勤める四三は周りをうまく巻き込みながら、女子体育の普及にも努めました。

### 電信柱練習法

道路際の電柱を利用し、

四三が編み出した練習法。40〜50m間隔の電柱10本分を全力で走り、心臓が爆発しそうになると、次の10本分を軽く流して呼吸を整える。それを10回、20回と繰り返し。現在陸上で用いられるインターバルトレーニングにそっくりです。



### 高地トレーニング

「高低差のある富士山であれば、山麓から山頂までの急



激な気温差、気圧差があり、マラソンに必要な内蔵力強化にはもってこいの練習ができる」  
今や陸上の定番となっている高地トレーニング。  
その先駆けを提唱したのも四三でした。



## 図書室 本紹介

### Message Card

早いものでもう11月ですね。夏の暑さにうんざりした毎日から寒さにうんざりするのになり。風邪やインフルエンザにからないために体を内側から整えましょう。今回は頑張らずにできるストレッチ本の紹介です！

### ずぼらヨガ

### 著者：崎田 ミナ

心は命の一部！心や頭が疲れたら体を動かすのがとてもいい。だから、命の土台（体）を整える事が大事なんです。でも、本格的にやる時間がない。そんなあなたへ：会社のデスクでもトイレでも布団でもいつでもどこでも簡単にセット！運動嫌いでも続けられるずぼらヨガです！



### 5秒ひざ裏のばしですべて解決

### 著者：川村 明

壁ドン！壁ピターストレッチ：たった3つのポーズで奇跡が起きる！  
ひざの裏側がかたくなると腰も背中も曲がり姿勢がゆがみます。血流も悪くなりさまざまな病気を引き起こします。デスクワークが多い人、運動不足の人、肥満気味の人、高齢者の方、1日5秒で人生が変わります！



### 100歳まで歩ける！体芯力体操

### 著者：鈴木 亮司

歳を重ねても歩ける足腰は足や体の筋肉ではなく「体芯」を鍛える必要があります。「体芯」とは、体の奥の上半身と下半身をつないでいる「大腰筋」の事です。曲げる、伸ばす、ひねる、たったこれだけで驚きの効果が表れます！



## リサイクルプラザつうしん

### 11月リサイクル体験受講者募集

申込先：クリーンパークファイブ  
住所：玉名郡長洲町大字名石浜42番地1  
☎ 0968・78・4433

| 日      | とき               | 講座名                     | 講師名 | 募集人員 | 募集期間                     | 準備するもの  |
|--------|------------------|-------------------------|-----|------|--------------------------|---|
| 20日(火) | 午後1時30分<br>～午後3時 | 廃油キャンドル&<br>キャンドルホルダー作り | 職員  | 10人  | 電話受付                     | ①1, 2回使用したてんぷら油<br>250ccくらい(約10個分)<br>(※汚れがひどいもの、こげ茶色なものは不可)<br>②空の1リットルの牛乳パック1本<br>③牛乳パックを包める大きさの包装紙(色や柄は自由)<br>④のり<br>⑤手ふきタオル |
|        |                  |                         |     |      | 1日(木)午前9時～<br>13日(火)午後3時 |   |
|        |                  |                         |     |      | 希望者多数の場合の抽選日             |   |
|        |                  |                         |     |      | 15日(木)午前10時              |   |

**受付方法** 電話で受け付けを行い、受講希望者が多い場合は抽選となります。その場合は、電話で連絡しますので必ず受付時、連絡の取れる電話番号をお願いします。お気軽にお申し込みください。