

文芸コーナー

菊水短歌会

残されし生の時間を勢かずごと
 ホッホホッホと鳩が鳴くなり
 時来れば葉も知らずして彼岸花
 田の畔灯し村里かざる
 万両のみどりの葉の下赤き玉実
 ひとり居の庭賑わしくれる
 今朝の寒田畑まつ白霜・霜・霜
 きり立ち渡る菊池川の面
 振り向かず元気に前へ進みたき
 吾のゆく道確と見つめて
 独楽のごと動きはねてるこの曾孫
 誰のDNA受けついだのか
 「ではまたね」靴はき終えし曾孫の掌
 タッチが四つ温もり残る

かなしき原俳句会

大寒や山の端薄く夕映える
 アラビアへ続く冬晴れ護衛艦
 父と子のボール蹴りあふ春隣
 一瞬の揺らげる枝に春の鳥

東 左千子
 池田 たかお
 阪野 章子
 荒木 智子
 石山 幸子
 坂本 竹子
 坂口 志げ子
 誠 一
 良 一
 貞 子
 明

菊水俳句会

露の臺苔まん丸濃紫
 頭上よりするどき視線寒鴉
 震度二の揺れにも竦む浅き春
 石人の遠きまなざし春立ちぬ

しん子
 淑乃
 康子
 弘子

内孫も外孫も連れどんどやき
 コンクリの裂目に芽吹き路のとう
 登校の子の声野辺の木芽風
 子は宝村人こそってどんど焚く
 訪看のおかげで初湯ご満悦

池田 松子
 中山 ミサト
 宮中 康雄
 永田 紘彦
 原 香代子

肥後狂句

困った 嘘云う破目にきやアなった
 困った 暗証番号うち忘れ
 困った 熊本弁のわからんて
 困った コロナウイルス日本にも
 めずらしさ 何もなかにや来ん人ぞ
 めずらしさ 水と油がひつちとる
 田舎道 トラクター止め長ばなし
 田舎道 声はりあげてのど自慢
 田舎道 舗装が切れて一軒家

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

始めてみよう！「お茶の間筋トレ」～vol.21～

I. 下肢筋力に重要な外転筋（外もも）の引き締め運動

- ひざの上（太ももの一番細いところ）にゴムバンドを巻いて両手を後方につき、足首を立てて構えます。左右に開く幅の差を少なく、ゴムバンドの負荷（運動の負担）を感じながら10回を目標に数えながら開きます。
- ゴムバンドを足首の近くに下げて、同様に開きます。

※昨年12月号（Vol.18）で紹介した「内転筋の引き締め」と併せて実施すると効果が出やすくなります。

II. 上肢（腕・肩・側腹部）の引き締め運動

- 背中を洗うようにゴムバンドを斜めに構え、「上」と「下」再び「上」へ伸ばしたら「斜め前下方」へ引っ張ります。
- 手を反対にして構え、逆の動作をします。

※左右とも5セットずつ行ってみましょう。

III. 体幹（体の中心となる部分で胴体全般）の引き締め運動

- へその回りにゴムバンドを当て、締めながら力を入れると筋肉が膨らみゴムバンドに腹圧が当たすることで、筋肉の締まりを感じます。

※10回を目標に行ってください。ゴムを使わなくても腰に手を当てて筋肉の膨らみを感じます。



図書室本紹介

三和公民館
図書室より

和 水町公民館図書室では、皆さまからの希望図書をお待ちしております。絶版本や購入している本屋さんの取引先の関係で入荷できない場合もありますが、私たちには分からない本などの情報を教えてください。だくと嬉しく思います。

卑弥呼 ― 真説・邪馬台国伝 ―

著者…リチャード・ウィ



邪馬台国は実在したのか？伝説の女王は、衆を惑わす鬼女か？人を魅了する絶世の美女か？結論のない邪馬台国論争に終止符が打たれるのか…新説にして、真説のマンガ!!トンカリンも登場します。

イラストでよくわかる！

おとなの言い回し

編者…ミニマル+BLOCKBUSTER

監修…磯部らん



私たちの日常生活は言葉であふれ返っています。そして、相手との関係性で「言い回し」のバリエーションは無限に変化します。言葉はとても繊細で、丁寧に扱えば魔法のように周囲との関係性を変えてくれます。すぐに使えるフレーズが満載です！

リサイクルプラザつうしん

3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	時間	講座名	講師名	募集人員	募集期間	準備するもの
①16日(月) ②23日(月) ③30日(月)	午前9時30分 ～午後4時	ネコのコックさん ※連続3回講座	古 千代氏	10人	電話受付 2日(月) 午前9時～ 12日(木) 午後4時 希望者多数の場合の抽選日 13日(金) 午前10時	①黒と白のミシン糸 ②普段使用しているミシンとアイロン(持っている人のみ) ③材料費4,180円 ④弁当
27日(金)	午後1時30分 ～午後3時	春休み親子体験講座 「ガラスカレットの砂絵」	職 員	10人	電話受付 2日(月) 午前9時～ 12日(木) 午後4時 希望者多数の場合の抽選日 13日(金) 午前11時	①砂絵の図案 (簡単な図柄が良いです。 A4用紙に描いてきてください。) ②手拭きタオル

受付方法 電話で受け付けをし、受講希望者が多い場合は抽選を行います。
 お気軽にお申し込みください。