

文芸コーナー

菊水短歌会

生きながら日々の地震を送りゆく
 老いの限りの息ふかぶかと
 夏野菜植ゑむと畑の準備なし
 人も畑も雨待つ日々を
 プールサイドは水着・帽子の花盛り
 泳ぎ上手はどの子どの色
 夫の傘お守りのごとく玄関に
 折り目正しく我が傘の横
 汗かきてすつぱり肩まで風呂の中
 ヤモリもお出まし湯の匂い
 早苗田の水面ゆらゆら影ゆらす
 学び舎さびし今年かぎりの
 雨ほしい雨が続けば晴れほしい
 人間の我儘地球も大変

かなしき原俳句会

一陣の風に攫はる群蜻蛉
 突きささるがんずめ重し田草取り

東 左千子

池田 たかお

坂口 志げ子

石山 幸子

阪野 章子

荒木 智子

坂本 竹子

貞子
明

しん子

淑乃

弘子

誠一

良一

菊水俳句会

霊棚へ友の南瓜も供へけり
 水槽に一尾となりぬ目高の子
 颯爽と高校球児青山椒
 肥後は風澱む処や百日紅
 青田風老いの背中もののびさうな
 虫篝夜の帳をカンバスに
 大過なく吹ひて降られて初嵐

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

かえす返す 免許返納しとくなら
 かえす返す 共生隔離差別され
 間に合はん トイレはどこにあつとかい
 間に合はん どがん言い訳してよかろ
 間に合はん 降り出さんうち取り込ます
 用心深さ 毒味が俺に先にやり
 用心深さ 食うごつ薬飲みよらす
 用心深さ 指して確認もいっぺん
 用心深さ 札束にどまだまされん

瀬上 歌子

池田 茜

高木 せいや

福永 すみれ

後藤 撫子

庄山 道草

井上 りんどう

石原 かわせみ

二瀬 桔梗

始めてみよう！「お茶の間筋トレ」～vol.15～

「足の手入れ」

今回は、「足の手入れ」を紹介します。8月号まで掲載した「調整の体操」を一とおり行った後に、足の手入れを行うと血流が改善され、より効果が現れます。足は第二の心臓といわれる部位ですので、しっかりお手入れしましょう。何回しても大丈夫です。

① 指と足首を回します

時計回り、反時計回り
両方行いましょう



② 足裏を押し(もみ)ます

気持ち良い強さで
押してください



③ ふくらはぎをさすります

下から上へさすります



④ 膝の周りを押します

膝の上部を骨に沿って
半円を描くように押します



ふれあい高齢者の集い

と き 9月18日(木) 午前10時～ **と ころ** 和水町中央公民館
内 容 ・交通安全講話 玉名警察署 ・公演 慶徳二郎 お笑いショー＆Salah 歌謡ショー
 ※今年度から、ふれあい大学と合同で開催します。
 ※駐車場に限りがありますので、町体育館駐車場もご利用ください。(送迎あり)

問 本庁 健康福祉課 福祉係 ☎0968・86・5724
総合支所 住民課 健康福祉係 ☎0968・34・3111 (内線764)

図書室紹介

三加和公民館
図書室だより

大家さんと僕 これから

著者：矢部太郎

大家さんと僕の涙の続編！大家さんと矢部さんの会話が面白くほっこりする感動の物語が完結します。季節がめぐり、楽しかった日々にな少しかげり：生きとしものはいつか天へと召されるのです。

ペコロスのいつか母ちゃんありがとう 介護げなげな話

著者：岡野雄一

ペコロスシリーズの最新刊です。漫画に介護を面白おかしく書くことで、親の介護の理想型を見たような感想をもったり、介護を乗り切るコツなどの実践ベースのアドバイスが求められたり：そこで今回はリアルに向き合った舞台裏が本になりました！

総合型地域スポーツクラブ クラブなごみ 教室紹介

総合型地域スポーツクラブ クラブなごみでは、「体力向上」「健康づくり」「運動不足解消」「仲間づくり」などを目的として運動活動を行っています。年間を通して活動している教室を紹介します。興味のある人は、まずは体験から始めてみませんか。

種目	健康教室	ヨ ガ		ベタンク		手 話	ソフトテニス	剣 道		バドミントン	ニュースポーツ教室
曜日	水曜日	火曜日	金曜日	木曜日	土曜日	第2・4火曜日	金曜日	火曜日	木曜日	水曜日	水曜日
時間	10:00～12:00	20:00～	10:00～	19:00～22:00		20:00～21:00	20:00～22:00	19:00～20:00		19:00～21:00	18:30～20:00
対象	一 般	どなたでも		どなたでも		どなたでも	中学生以上	小学生以上		小学生以上	小学生
場所	スカイドーム	中公	ｽｶｲﾄｰﾑ	多目的広場		スカイドーム談話室	テニスコート	和水町体育館		和水町体育館	スカイドーム
会費	1回 500円	月 4,000円	無 料		月 1,000円	月 1,000円	月 1,000円	月 1,000円		月 1,000円	月 1,000円

※教室参加には、クラブなごみ会員である必要があります。1回は体験参加できます。
 ※会員になるためには、記載の会費とは別にクラブなごみへの年会費が必要になります。ニュースポーツ教室については、上記表に記載の会費のみとなります。
 ※天候や指導者の都合によりスケジュールが変更になる場合があります。まずは事務局までお問い合わせください。
 問 クラブなごみ事務局（三加和公民館内） ☎0968・34・3047