菊 水短

文芸コ

降る雨も午後はさらりと遠のきて 木の眠り草の眠りのとろとろと 無為なれば降りつぐ雨に暫し眼を 浄土の道をあかあかともす 小さな妖精草生に踊る もうこんなにも生きたる我か

避難用品ふくろに入れる急ぎ足雲の走りに追われつつ 久し振りと嬉ぶ姉の迎えうけ 九月と言うにいつまで続くこの 夜明けの窓にひんやりと秋 暑さ

> 阪野 口 章子

池田 東 左千子

志げ子

たかお

弘康淑し 子子乃子

## 人権擁護委員はあなたの相談相手です

坂本

竹子

#### 人権擁護委員委嘱状交付式

10月1日付けで、法務大臣から次の方々が人権擁護委員に 委嘱されました。

委員の任期は3年で、人権相談、人権教育の啓発などで 活躍されます。

○中村 精也(竃門) …再任 ○橋本古寿江(上和仁) …再任 …新任 ○庄山 慶司(下津原) …再任 ○有働美千代(蜻浦)

君代 (日平) …退任 ○陶山えつ子(津田) …再任 ○林



## 始めてみよう!「お茶の間筋トレ」~vol.17~

前回からボールを使った筋トレを紹介しています。今月号は「腹筋」です。

- ①「みぞおち」にボールを当てて、引き寄せるときにお腹がボールに負けないように力を入れ、筋肉 を締めます。
- ②へそ ③右のわき腹 ④左のわき腹 ⑤へその下(下腹)で各々5回ずつ数えながら行ってください。











柿喰へば甘ん か 卒寿の姉の姿かわ 15

原佛

句

呆然と田に立つ翁枯稲穂 爽やかや朝一番のお髪剃 時計屋の秋日を拾ふピンセ ふるさと恋し か

歩板行く靴音高き花野かな新調の音も軽やか稲刈機 畦道のラインダンスや曼珠沙華

赤くして不意に途切るる秋

n

日

貞 良 誠

子 一 一

句

縁に座す客へさしだす秋うちわ黄金の稲穂たらして刈るを待つ 秋風の色になりゆく里の山 や雨のしずくのキラキー秋戦禍の人ら夢に出て のしずくのキラキラと

永 宮 田 中 中 池山田 松子

ミサト かよ子 紘 康 雄

WORL, CRES

セラピー

あなたの親は大丈夫?

**手通れになる前に「自由ある中華」を** 

た事とい

だ一つ。大

、大切な親を「被害う。けれど理由はた

撫子

0

肥

# 運転をあきらめない

瀬 庄 池 二 上 山 田 瀬

桔 茜 梗

歌 道

犬曰く

恋犬チワワ会えるかな

渋野スマイル見習おか

印象ン良かおもてなし

福永すみれ 石原かわせみ

にこにこと にこにこと にこにこと

妻が舵とる家の

犬曰く

犬曰く

銭は無かくせ番させる 骨か肉かてそりゃア肉

男のくせに 男のくせに 男のくせに

泣くのは親の死にめだけ

はっきりしてよ好きか嫌

後藤

一滴も酒飲まつさん

## 消違 <u>(1)</u> はこれで防ぐ

シニアドライバーへの世間の風あたりが強くなったのはいつからでしょう。 高齢者の事故が連日のようにニュースになっているからでしょうか?この本は『ペダルの踏み間違い』『逆走』『交差点での衝突』の実践的なガイドブックです。いきいきドライブ体操も掲載。役に立つこと間違いなしの一冊です。

# 「ペダルの踏み

### 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 11日川サイケル体験 召講 孝草隹

<b>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</b>							
	日	とき	講座名	講師名	募集人員	募集期間	準備するもの
						電話受付	
	11月25日 (月)	午前9時30分~午後3時	古布で作る「布ぞうり」	土山 千代子氏	10人	1日(金)午前9時 ~18日(月)午後4時	①座布団 ②弁当 ③材料費 50 ※床に座って们 ズボンの着所
						希望者多数の場合の抽選日	
						21日(木)午前10時	へい ノ 切 酒 ト

者にも加害者にもしない」
ためです。この本が親を守
ためです。この本が親を守

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。

明

早いもので今年も残り 年も自然災害が続き不安 年も自然災害が続き不安 年も自然災害が続き不安 はかりです。 今月はテレビで取り上 での月はテレビで取り上 でかりです。 かりにする。 かりです。 はかりです。 かりです。 かりにする。 でもよっぴり考えてみま

免許返納セラピ

頼むのはどれだけつらい事ます。それを「返納して」と家族の思い出がつまってい親御さんの運転免許には

著者:志堂寺和則

00円 作業するため、 ズボンの着用をお願いします。

19 広報なごみ 2019 November