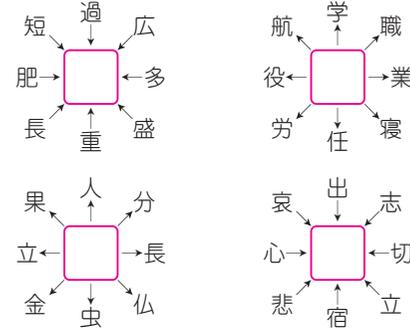


親子クイズ 454

Q 矢印の方向に二字熟語ができるよう□に漢字を入れてください。
□の漢字を使ってできる四字熟語は？ *ヒント…今年こそ



- 【第453回解答】
- ①=C 後免野田小学校
 - ②=B 国府小学校
 - ③=A 久礼田小学校
 - ④=B 稲生小学校
 - ⑤=D 日章小学校

- 【第453回当選者】
- 濱田 将吾 さん(稲生)
吉岡 七夏 さん(緑ヶ丘)
中川千絵美 さん(立田)
山本 真希 さん(立田)
山地 大悟 さん(前浜)

親子クイズは、広報委員が毎月順番に考えています。

- 応募締切/3月16日(必着)
■あて先/☎783-8501
南州市大塚甲2301
南州市企画課「親子クイズ」係
■賞品/正解者の中から抽選で、5名に
図書カード(1,000円)を贈呈
★応募総数/85通 ★正解率/91%

城陸新聞を発行



たなか やすし
田中 靖さん(大塚甲)

長野県出身で、東京の雑誌社でカメラマンとして働いていました。定年退職後、妻の実家で義母と三人で暮らし始めて、約10年になります。
私の住む城陸(じゅうろく)地区は住宅が増え、他地域から来られた方も多いため、より城陸を知ってもらい、親睦と活性化を願って、「城陸新聞」を2005年2月から月に1回発行しています。この新聞には地元での活動やイベント、地名の由来などを掲載しています。ほとんど一人で編集作業をしているので大変ですが、これからも続けていきたいと思っています。

「親せきに誘われ、妻と陶芸クラブに通い始めて5年ほど」という田中さん。夫婦共通の趣味があって、いいですね。

写真が大好き



たしま かつみ
田島 一美さん(小籠)

本格的に写真を始めて30年になります。最初は岡豊町の水田さんに弟子入りし、写真クラブに参加しました。被写体だった子猫が大きくなって撮影機会が少なくなったのが大きくなって。その後、趣味が高じて写真店を始めました。5年前に自宅隣に店を移転し、出張撮影を主に営業しています。踊りやピアノの発表会、保育園行事などに行くことが多いですね。
最近ではデジタル化が進み、写真の保存もパソコンが主流ですが、若い人に「プリントして楽しむ」写真本来の楽しみと喜びを伝えたいですね。

「すてきな被写体に出合えることが楽しい」そうですが、一番の被写体はお孫さんのようですね。



ウォーキング

「気軽に・手軽に・続けて元気!!」



景色・距離・速さを楽しむ、ウォーキングで自分の健康をつくりましょう。南国市ではウォーキングで人と街を元気にする活動に取り組んでいます。

体に効くウォーキング

- ①メタボリックシンドローム、生活習慣病の予防・改善
中年以降2人に1人が関係すると言われるメタボリックシンドロームは、脳卒中や心筋梗塞など生活習慣病の元凶。その予防と改善に、余分な体脂肪を燃焼させるため、毎日20分以上のウォーキングは最適な対策と言えます。
- ②若がえりのエクササイズ
高齢化が進む今の時代、ウォーキングは心身ともに若さを保つのにピッタリ!腰痛の予防改善や有酸素運動による脳細胞への刺激から認知症防止にも効果が期待できます。
- ③便秘の解消
ウォーキングにより腸の運動を高め、自然なお通じにつながります。
- ④ストレスに負けないメンタル面の強化
ウォーキングには自律神経の働きを整える効果があります。仲間とのコミュニケーションを取り、さらに一人の時間をつくることで、リラクゼーション効果も期待できます。

ウォーキングのウォーキング場所

ウォーキングを市民の方に奨励するため、平成21年11月15日、「地産地消フェア」と合同開催した「健康な心くまきら☆フェア」で『メタボ解消ウォーキング冬場所』の参加を募集し、多数のご参加をいただきました。その中の91名の方が11月16日・12月31日の間にウォーキングまたは運動(スポーツ)を実施し、ゴール(横綱)に到達されました。

◎次の方が横綱に到達された方の氏名(しご名)です。

- 高橋千賀子(たむら川)、能勢種子(ひまわり)、能勢千代(千代の傘寿)、横田富(富ノ山)、元吉幾子、吉井美代(ミチヤン山)、北村雅子(一雅)、長崎龍彦(長崎山)、横畑初美、横畑琢夫、吉永京子、鳥村ハツエ(八甲田山)、泉洋子(泉乃洋)、下司政子、中澤律、松下庵(庵乃里)、横田トキ(トキ鍾)、山本八重(八重松)、島村千恵(千恵ノ富士)、松本正朗(下田川シバテン)、西森信子(やいろ鳥)、中村道子(うさぎ山)、川久保静夫(シイチャン)、利岡清子(キヨコ)、利岡和子(ワゴ)、川久保千枝子(ミニホース)、山岡正和(マールカス)、三谷節子(土居の姫)、橋田綾子(スミレ)、橋田秀保(ガジュマル)、三谷滋子(井上孝之山)、井上健(改田浜)、田所(チリメン)、川智恵子(チューリップ)、澤村静子(静牡丹)、濱田昭(春菜)、土居葉子(青葉山)、西村静江(すみれ)、大家当代、土居一彦(東坪ヶ池)、土居陽子(新雪)、土居比出美(日ノ出海)、山本秀美(秋栗山)、北村静恵(静ヶ里)、矢野一恵、中澤千鶴、岡崎多代子(上野田)、吉川美、藤原和子(山藤原、橋田寛一(寛山)、下司敏美(ツカサ山)、浜田芳子、山本明良(山本山)、廣地利子(利ノ花)、濱田寛(濱乃龍)、上村泰明(剪定山)、宮本順子(宮野鶴)、山本治男(山治山)、浅野比沙子(比沙子山)、浅野伊佐男(伊佐男山)、高田節(せつちゃん)、浜田久(久ちゃん)、溝渕一子(おいち)、山崎房子(房ちゃん)、松岡住子(すみれ)、正岡重子(おしげ)、溝渕好子(チャム)、佐々木涼子、北窪葵、鍋島洋子、秋波和子、野中治枝、山岡美花(花美錦)、久保川富衛(久保の川)、山岡隆子(龍馬)、紀伊静子(紀の国)、徳橋淳子(徳乃橋)、宮地和子(宮ノ内)、田上咲子(田上富士)、西森律(吾岡錦)、高橋照子(高照閣)、和田好子、岡林花子、三宮福子(三天王)、岡田末子(玉の海)、小林節(かつお節)、小林綾子(小村玉)

横綱昇進おめでとうございます!

今後引き続きウォーキング活動を計画していきます。多くの市民の方の参加をお待ちしています。

※お問い合わせは
保健課高齢者介護係係
(☎880・6556) まで

市民からのお便り 先月の親子クイズ、校章もよく見るとマイナアがこぼれて面田じゆんね。

市民からのお便り 先月の親子クイズ、先々月に引き続きですが、子どもが「自分の通う学校がない」と残念がっていました。