



今回は竹中公民館で活動している「エアロビクス教室」にお邪魔しました。

われら仲間 あつち間

健康的に
より美しく！

今年十月で六年目を迎えるエアロビクス教室は毎週木曜日の午後八時から九時まで開かれていきます。色とりどりの艶やかなレオタードに身を包んだメンバーたちは、平均年齢約三十五歳の現在九人。「かわいくて素敵な先生」と評判の野町貴子先生を中心に、皆さん元気いっぱいはらきっています。

「日ごろの運動不足の解消にと思って」「美容と健康と親睦のために始めました」とメンバーたち、運動内容は、体に負担がかからないようにその日のメンバーたちのコンディションによって先生が変えていきます。「みんなノリがいいので、ジャズダンスのステップなどいろいろ混ぜてファンキーなものにしていきます」という先生の言葉通り、皆さんエネルギーに体を弾ませます。

エアロビクスはストレス解消にも役立つし、皮膚の新陳



野町貴子 先生

代謝が良くなるので健康的にやせることができるので、最後にメンバーから一言、「和気あいあい美しい教室です。エアロビクスをやってみたい方、どなたでも大歓迎です。参加してみませんか」

このコーナーでは、同じ趣味を持った方たちの楽しい活動風景を紹介しています。「私たちのサークルを取材してほしい」と思われる皆さん、ぜひご応募ください。

◎応募方法 サークルの代表者の氏名、住所、電話番号、活動場所、それに活動内容を簡単に明記

◎あて先 〒783 南国市大浦甲二三〇一 南国市企画課 広報統計係



- 松村城 (町見)
- 森紀子 (駅前町)
- 西川司馬 (岡豊町)
- 山本育十 (後免町)
- 岩貴幸子 (西山)

寄るこつての思ハ出などもお持ちしています。

◎しめきり 10月10日

◎あて先 〒783 南国市大浦甲二三〇一 南国市企画課 親子クイズ係

◎賞品 正解者の中から抽選で5人に図書券を進呈

◎第15回親子クイズの答えは、風鈴でした。



これはなんでしょう



お便りの中から皆さんの思い出の一部をご紹介します。

◆軒下に取り残されたように鳴っている風鈴は、暑くて長かった夏を語っているようで、淋しさを感じます。

◆なんと私の部屋には風鈴が四つもあつて、北側と南側の窓に二つずつ、そよそよと風がふいて、チリーンと鳴るのはいいけど、あんまり風が強いとうるさくもなります。でもやっぱり風鈴はいいですね。私は好きです。

◆ふうりんの音がすると、風がふいているのがわかります。すずしくなったような感じがします。

◆中学の修学旅行で長崎に行ったとき、ビイドロの風鈴を買って帰って縁側につるしましたが、あやまって落として割ってしまった。くやしい思いをしました。

◆昔は銅色の風鈴が一般的でしたが、初めてガラス製の物を見たとき、欲しくて欲しくてたまりませんでした。結局、買ってもらえなかったですけどね。

◆おばあちゃんちの風鈴は、鈴虫のようなきれいなひびく風鈴で名前も鈴虫風鈴といわれています。

◆窓ぎわにとっても景色のいい風鈴をつるしていますが、あまり風が強いとうるさく感じたりします。今はあまりこの家もつるさないのでさみしいです。

市民 サロン

このページは市民の皆さんが作るページです。短歌、俳句、川柳などの文芸作品やどんなことでも結構ですので皆さんのご意見をお気軽にお寄せください。締め切りは毎月10日です。あて先は南国市企画課市民サロン係(〒783 南国市大浦甲2301)です。

家庭排水はこれだー 岩本タケオ (金地)



六月三日、私たちは小さな軽飛行機に乗り、タルキートナを出発した。切り立った山々の間をすれすれに飛ぶこと三十分でカヒルトナ水河上二〇〇の雪原に着陸した。天気は良く、はるか遠くに目指すマツキンリーを望み、登



今年六月、北アメリカの最高峰、マツキンリー(標高六一九四メートル・アラスカ州中南部の高山)の雪原に成功した登山家一さん(随筆)。

そのときの様子を五月と次号の二回に分けて清岡さんに執筆していただきました。



攀意欲が湧き出て来る。二十、のザツクを背負い、ソリに三十、の荷を乗せ、横畑(パートナー)とザイルを結び合い、登山のスタートを切った。

白銀の水河はあまりにも広く、王到されそうである。ルートは水河に沿って進む。傾斜も弱く、登山は楽であるが高度はかせげない。しかし、この氷河上雪で見えないが、下には大小無数のクレバスがあることには違いないので気を付けて進む。

この季節は白夜なので、二十四時間行動可能だが、適当な時間と場所をテントを張る。こちらでの自然保護は特にきびしく、焼くことも禁止で、すべてのゴミ、米粒一つでも持ち帰りである。

このようにキャンプを進め、三二〇〇でスキーを残し、六月八日、四三〇〇のベスキャンプに達した。(続く)

南国俳壇	南国柳壇	南国歌壇
色鳥の来てすぐ知らぬ庭を持く 猫を呼ぶ声さるる野分かな 行く雲の流るる水の秋めける 我が命ありて熱帯原爆忌 サンパ調揃って鳴子疎かな 神の木に宿り風蘭咲きにけり	月あるに行友が訪せぬ留守草 八十路米ぬ百才めさして今日も行く 馬出は新修旅行の暮取	あら事に隠れいし誰が匂い立つ 残暑の如をなきゆく辺り 神の笑は色付き始め風もなく 白鷺ふりて秋は来りぬ よき場所に植え替え終えし五葉ノ松 見なれし枝もいとおしき増す 種まきし記憶になければ驚きぬ 台ゆりの鉢に水引きの花 夏往くもいまだ暑きと思えども 夜更けて虫の声涼やかに
下野田 川島青可 大浦 高石杜伎 前浜 岩城鹿水 前浜 中村正香 西山 岩貞房子 前浜 高木喜美	十市 八松久幸 里改田 田所千枝 田村 川口岩春	久枝 徳久昌男 立田 国繁和子 立田 北村幸江 浜改田 楠園富士子