



風和通信

238号 2024年1月1日発行

NPO法人 風和
〒669-2414
丹波篠山市宮ノ前264
TEL & FAX 079-506-1618
<http://www.npofu-wa.net>



2024年 迎春

本年もどうぞよろしくお願いたします。



いきいきクラブ～地域の中にある小さな集まり②～ 向井千尋

宮ノ前では、毎週木曜日の午後、公民館で「いきいきクラブ」を行っています。いきいきクラブとは、「集って！動いて！楽しんで！」を合言葉に、市の健康課がとりくんでいる事業で、立上げ方法を教えてもらったり必要な備品などの支援を受けることができます。「いきいきデカボー体操」はおもりバンドを調節しながら着け、音楽に合わせて、ゆっくり筋力トレーニングをする介護予防体操です。宮ノ前のいきいきクラブは、立ち上げから5年が過ぎるので、参加している皆さんは慣れたもので、90才になられた方もおもりを5つ（1つ200g×5＝1kg）つけて体操しておられます。この日、久しぶりだった私は3つでしたが、ゆっくりと身体を動かすと結構重たくて、筋肉痛になりそうでした。週に1回、1時間程度の体操に、果たして効果があるのか？参加されている皆さんに聞いてみると「どうやらなあ？あんまりわからへんなあ（笑）」と、その自覚はあまりないようなのですが、変わらずこうして続けられていることが、何よりも効果だということ、「年を重ねると筋力は何もしなければどんどん衰えていくけれども、週に1回でも体操することで維持できる」とのことでした。その日は体操が終わってから、皆でお弁当を一緒に食べながら、いろんなおしゃべりをして、たくさん笑いました！



風和の地域福祉のテーマは「ゆるやかに集まり、つながる」です。今、コロナで閉ざされてしまった集いの場があちこちで再開されています。小さな集まりがつながって広がっていったらと思っています。ぜひ、皆さまの身近にある小さな集まりを教えてください。



かやのみカフェ&にこにこ食堂のお知らせ

「音とあそぼう」

* 令和6年1月28日(日)10時～12時30分頃

* 城東公民館

* 参加費 子ども50円、大人100円

* 音楽グループOto Toyさんの音楽をきいたり、音あそびをしたりします。子どもから高齢者まで、みんなで一緒に音楽を楽しみましょう。

軽食(パンと飲み物)を準備していますので、ゆっくりおしゃべりして交流できたらと思います。

(歳末助け合い事業補助金を活用した事業です)



『未来少女・舞』

原哲夫

文芸社

1300円＋税

最寄りの書店で注文して下さい。

丹波ささ山特産品
販売・卸し
やき栗直売
丹波ささ山

森本

丹波篠山市
河原町206
079(552)4792

水回りのことなら

なんでもご相談下さい



戸倉設備

丹波篠山市
西新町2-1

079-552-5447

まちライブラリーの本棚から 29

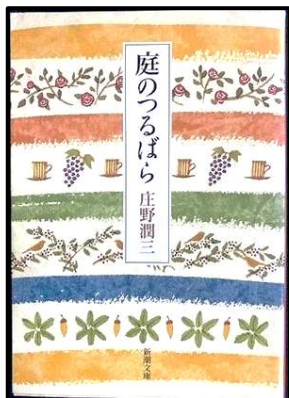
つどい場お茶の実 原 美由紀



『庭のつるばら』 庄野潤三 2003年 新潮文庫

まず、この本との出会いからお話しさせてください。

朝来市に【本は人生のおやつです!!】という、一度聞いたら忘れられない店名の本屋さんがあります。その店主さんが書いた『夕べの雲』という本の紹介文で、作家の庄野潤三を知りました。自身をモデルとしてエッセイ風に綴った家族をテーマにした小説で、店主さんいわく、アツと驚く大どんでん返しはないが、スルメのごとき味わいのある・・・という本。そんな小説なら読んでみたいと思っていた矢先、大芋の古書店たきブックスで庄野潤三作品を見つけました。それが今回紹介する本で、『夕べの雲』のその後のような、庄野潤三夫妻と思われる70代夫婦の日々が淡々と記された本です。まるで日記のようなメモのような文章(例えば、「グリーンアスパラを茹でて、何もかけないで食べる」



といったような文章)なのに、そこに添えられている言葉によって、じんわりとした温かい感覚を覚えました。

それは、「よろこぶ」、「うれしい」、「おいしい」、「ありがとう」、「めでたし」といった言葉。これが味わいのスパイスなのかもしれません。

ありがとうございました

今冬も波々伯部神社でたき火をします。焼いも用のさつまいもを頂きました。

毛糸



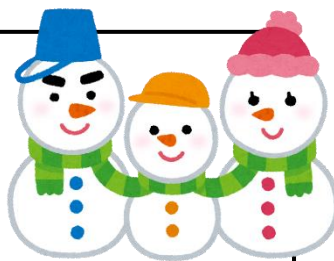
ふうわなくらし170

「自分の時間がなくなるから、部活には入らない。」と言っていた息子が、友だちから「駅伝のメンバーが足りないから入らないか？」と誘われて、2年生の夏休みから陸上部に入りました。猛暑にも負けず、雨にも負けず部活の日々でしたが、走ることや部員のみんなとのコミュニケーションを楽しんでいる様子で、駅伝までの部活と言っていたけど、「やっぱり陸上部に入る。」と言いました。

最近はみんなという時間もひとりの時間もどちらも楽しんでいるようで、この冬休みは「ひとり旅にでる。」とも言っています。長い人生の中で中学時代の3年間は短い時間だけれど、その後の人生を左右するくらい大切な時間だな、と自分の中学時代と重ねながら息子を見ています。(千尋)




令和5年度 NPO法人風和賛助会員、
協賛広告ご支援宜しくお願いします。
賛助会員 1口 1000円 (3口~幸いです)
協賛団体 1口 3000円
協賛広告 12回分 5000円



※郵便振込または風和までお申し出下さい。

振込先(郵便局) 名義 NPO法人風和 番号 14380-70801431

<p>黒住教 日置教会所 所長 藤木千皓 丹波篠山市 井上 251 TEL 079(556)2380</p>	<p>あなたの (もっと)に、 こたえたい 中兵庫信用金庫 丹波篠山市 日置 412-6 城東支店 556-3151</p>	<p>民間車検工場 株式会社 城東 丹波篠山市 日置 914 079-556-2180</p>	<p>老いと介護に つどい場 お茶の実 お気軽に・・・ 丹波篠山市 住吉台 92-1 090-7109-6734</p>	<p>床屋 ヤマゲチ 丹波篠山市 日置 477 079(556)3828</p>	<p> サンセゴン 〒669-2441 丹波篠山市日置 37</p>
--	--	---	--	--	---