

マイサークル

グリーンローズ・フラの会

165

～若さ先ドリ!元氣ト戻して至福のひとつときを～



「フラのリラクゼーション効果で心身をいやし、心の奥からきれいになりたい」と集まった仲間のグリーンローズ・フラの会は、平成16年4月に誕生したまだ日の浅いサークルです。毎月2回、中央公民館の講座で学んだハイアングラスを、次回までにしっかり自分のものにするための自主練習も大きなねらいです。この自主練習が大変有効で、私たちはさらにハイアングラスの魅力のつぼに誘い込まれています。

グリーンローズ・フラの会の練習は、毎月第1・第3金曜日の10時から11時30分まで、中央公民館やふれあいプラザ、碧水園などで行っています。ゆったりとしたハイアングラスの調べに合わせて全身を動かし、時にはカラフルな衣装に身を包みながら、仲間の笑顔とともに過ごすひとときは、まさに至福のひとつときです。

平成16年度は12月までに、5月こけし祭り・6月ふれあいフラの集い(仙台)・8月トロピカルナイト2004(大河原)・9月介護老人保健施設訪問(市内)・10月TBCハイアングラスフェスティバル(仙台)・11月市民文化祭などに参加し、どんどん活動の輪を広げています。

ハイアングラスは、年齢を問わず誰でも楽しむことができます。若さ先ドリ、元氣ト戻して新しい年を羽ばたきたいとお考えの方は、ぜひ練習日にお出かけください。

☎中央公民館 ☎26-2453

市民文芸

応募方法
一人俳句三句、短歌三首、川柳三句以内。はがきに作品・住所・氏名・応募する壇名をはっきり書き、〒989-0257白石市字互理町37-3、白石市情報センターへ。はがき1枚に短歌、俳句、川柳の併記は不可。毎月15日締め切り。
Eメールでも応募できます。(koho@city.shiroishi.miyagi.jp)

歌壇

いもうとに糶糶供ふる初彼岸かなしくわかれ
百日は経ぬ 水戸 光穂
父ははに会へるやもしれぬ道すがら明日より
お遍路用意とのふ 阿部みさ子
文化の日晴れの特異日くづれたりひねもす降
りて未だ止まざる 岡崎 澄子
秋日暮れ光はつかなる山肌の枝をゆらして夫
婦きし飛ぶ 後藤今朝雄
秋の雨止みて日の差す窓とほく蔵王連峰あざ
やかに見ゆ 鈴木 和江
わが里へも紅葉下りて秋盛るつるべ落ししの
夕日に映えて 八嶋 正子
子を思ふ心のやうなやはらかさふわりと香る
海棠の花 石沢 敏子
柄櫓もみち漆と色づきて静かに里は冬支度す
る 大庭 良子
八つ手の木花は大きく今見頃やがて雪まで負
けんと咲けり 岩松 貞子
赤飯にて祝ひてくれし退院を家族の愛と嫁に
感謝す 太田 敏子

評 一首目。全体が引き締まっていて、結句の「百日を経ぬ」にこもる思いが胸を打ちま
す。
二首目。お心にふれることが起きるかもしれ
ませんが。旅の途次、遥空が亡くなった千樫
に出合ふかの如く。
三首目。確率をたのむ作者だったのでしょ
う。思いを入れて気象を詠んでいます。

俳壇 遠藤 秋尾 選

連山の十色七色湖の秋
炬開きに静かにすすむ露地草履 山下 弘子
日に燃えて今日は水雨の曼珠沙華 佐藤 周子
秋ざくらくれない残る日和かな 制野 リエ
実南天いつも祖父居る座敷かな 近藤三容子
秋の色染まりて遠く雑木山 福原 峯子

柳壇

柿紅葉箸置にして古希の膳 高橋とも江
干し柿の色鮮やかに吊られけり 高子うこん
木の葉舞ひ彩り流る川面かな 高野 博子
お隣りの匂いが届く秋刀魚かな 水戸 光穂
【白石高等学校定時制特別作品】
命の灯燃やし輝くもみじかな 村上 園実
サイロ詰め音が聞こえて秋なかば 佐藤 健一
オレンジの山を見つめる家路あり 我妻 望
秋の色ふりまいてる赤トンボ 我妻 陽

評 学生さん四名ともよい作品でした。投句
にはルビをつけられないように。また、問を明け
ずにはっきりと書きましょう。紙面の都合上
選評は省略します。

日本中攪拌しての大合併 佐藤 尚志
今が句と生きれば老いも怖くない 小野嘉津子
諺をいろはがたで覚える子 近藤三容子
税金を食べて日本は長寿国 水戸 光穂
どなたでも時間は同じ進むだけ 阿部みさ子
恋愛が出来て初めてゴールイン 高橋 要一
オレオレとあなた何時から養子なの 大庭 良子
CDを聞いて老化をふせぐわれ 佐久間とみ子
栗を見る俺の頭も栗である 小野 広喜
白石高等学校定時制 小野 広喜
焦げちゃって鱈か秋刀魚かわからない 小関 理加
白石高等学校定時制 小関 理加

評 一句目。今、日本国中合併問題で地域も
心もゆれている。やがて地域同士が知恵を出
し合い、努力する事によって「よかった」の
声も聞かれよう。そうありたいもの。二句目。
私は今が句である。心も体も充実して楽しい。
自分の事は自分が一番よく知っている。何事
も前向きに自分を信じて歩いて行こう。三句
目。「犬も歩けば棒にあたる」諺を使ってい
ろはかるた。お正月には必ず遊んだものだっ
た。諺は昔からの知恵を伝え、今も生活に生
きている。

International Corner



明けましておめでとうございます。旧年中のご愛顧を感謝
しますとともに、本年もなお一層のお引き立てを賜りますよ
うお願いします。

【私の冬対策】

その①「温泉」 私にとって冬は前から一番辛い季節です。
寒さはいっぱい着れば克服できるけど、冷たい風にはなかなか
対処方法が見つかりません。シドニーに住んでいる時でも、
冷たい風が吹くと一日中頭が痛くなりました。そして、もし
私が夕方ごろから爆裂的な頭痛をすると、次の日は必ず強
く寒く冷たい風が吹きました。風が止まると自然に治る不思議な
貧血症状といわれました。こんな時は、やはり温泉が一番い
いです。シドニーにいた時はどうしようもなかったのですが、
日本では、温泉やお風呂に入れば少し楽になります。血液循
環が良くなって全身ポカポカになり、早く寝ると少し楽にな
ります。だから温泉が大好きです。冬=温泉。帰国したらき
っと、冬になると日本の温泉を思い出し、入りたくて入りた
くてたまらなくなるといいます。私の母も温泉が大好きです。
以前名古屋に住んでいたときに母が遊びに来て、一緒に温泉

めぐりをしました。今は忙しくてなかなか日本に来られない
ので、今度も入浴剤を買って持ち帰りましょう。ですが、中
国語で「好東西要與好朋友分享」ということわざがあります。
「良いものは仲が良い友達とシェアするべき」という意味
です。以前母は、その通りに入浴剤だけでなく、買ってあげ
たものをほとんど友達に配りました。この精神は見習うべき
だと思いますが、せっかく買ってあげたのに…。

その②「ヨガ」 シドニーにいたときにピラティスエクササ
イズを体験しました。柔軟性のある筋肉を鍛え、お腹は身体
の中心を意識しながら、本来持っているバランスを取り戻し
ます。初めてピラティスをした直後は、何も感じなかったで
すが、次の朝お腹が筋肉痛になって辛かったです。ではなぜ
題名はヨガって書いたけど、ピラティスについて書いている
の？ピラティスはまだポーズとか動きはよく分からないの
で、一人でするのは自信がありません。ポーズが違うとかえ
って身体に悪いと先生から聞いたのでヨガにしました。ヨガ
のDVDを買って、寝る前に15分ぐらいヨガをすると気持ち
が良くなります。血液循環も促進するので暖かく、ぐっす
り眠れます。皆さんも試してみてください。

市内イベント掲示板 (1月1日～2月5日)						
開催日	時間	イベント名	場所	有・無料	問い合わせ先	備考
11月30日(火) ～1月24日(月)	9:00～ 16:00	長田正弘コレクション展	弥治郎こけし村	無料	弥治郎こけし村 ☎26-3993	16頁掲載
12月31日(金) ～1月1日(祝)	23:30～ 1:00	除夜の鐘を鳴らす会	白石城	参加無料	白石城 ☎24-3030	
1月1日(祝)	6:30～ 7:30	初日の出を拜む会	白石城天守閣	参加無料	白石城 ☎24-3030	
1月7日(金)	11:00～ 13:00	七草の会	武家屋敷 「旧小関家」	大人200円 高校生以下100円	社会教育課 ☎22-1343	17頁掲載
1月9日(日)	10:00～	成人式	中央公民館	入場無料	中央公民館 ☎26-2453	
1月10日(祝)	9:00～	碧水園舞台開き	碧水園	入場無料	古典芸能伝承の館 ☎25-7949	16頁掲載
1月16日(日)	10:00～ 15:00	碧水園茶会(初釜)	碧水園	お茶券500円	古典芸能伝承の館 ☎25-7949	16頁掲載
1月16日(日)	10:00～ 11:30	定期リサイクル教室 「牛乳パックで作る持ち手付きお菓子入れ」	いきいきプラザ	無料・材料持参 ※連絡必要	いきいきプラザ ☎22-1635	17頁掲載
1月20日(木)	18:30開場 19:00開演	前橋汀子・小山実稚恵& フランツ・リスト室内管弦楽団	ホワイトキューブ	5,000円(全席指定) ※学割半額	ホワイトキューブ ☎22-1290	
1月22日(土)	8:30～ 12:00	いきいきプラザ フリーマーケット	いきいきプラザ	入場無料 ※出店希望者連絡必要	いきいきプラザ ☎22-1635	17頁掲載
1月23日(日)	8:45～	第43回新春囲碁・将棋大会 対象：白石市民	中央公民館	会費 1,200円 中学生以下600円 ※申込必要	中央公民館 ☎26-2453	19頁掲載
1月30日(日)	13:00開場	JBLスーパーリーグ2004-2005 「白石大会」日立VSアイシン	ホワイトキューブ	有料 (お問い合わせ下さい)	ホワイトキューブ ☎22-1290	
2月3日(木)	14:00～	節分の会	武家屋敷 「旧小関家」	大人200円 高校生以下100円	社会教育課 ☎22-1343	