



西中図書館 新刊オススメ本



『牧子、還暦過ぎてチューボーに入る』

内館 牧子 [著]
主婦の友社

この本は、著者が10年前に重篤な病気に倒れ、臨死体験までしたこと

から、食の大切さを感じ、還暦を過ぎてから料理をし始めるまでを書いたエッセイです。少しですがレシピも載っています。著者の実体験から健康で長生きするためには、食生活が何より重要であるということを考えさせられました。毎日を丁寧に暮らすことの大切さを教えてくれる一冊です。ぜひ読んでみてください。



『ことば検定〈語彙〉編』

テレビ朝日
「グッド! モーニング」[編]
朝日新聞出版

『フーガはユーガ』

伊坂 幸太郎 [著]
実業之日本社



『はつ恋』

村山 由佳 [著]
ポプラ社

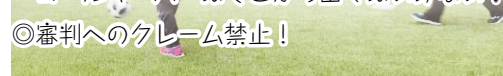


『救済』

長岡 弘樹 [著]
講談社

ウォーキングサッカーの基本ルール

- ◎笑顔で楽しむ
- ◎全員歩く！または早歩き
- ◎接触、スライディング禁止
- ◎ヘディング禁止！頭より高くにボールを上げるのも禁止！
- ◎ゴールエリアはゴールキーパーだけ入れて、ゴールキーパーはそこから出てはいけない！
- ◎審判へのクレーム禁止！



人と人を笑顔でつなぐ ウォーキングサッカー

走らない、歩くサッカー
で笑いが生まれる

ウォーキングサッカーは、年齢や性別、サッカーの経験を問わずに、安心して取り組める新しいサッカーです。パスを出す相手によつてはボールの勢いなどを工夫する必要があるので、子どもたちが運動しながら人に対する思いやりを理解するのに役立ち、また、

走って追いかけることができない通常のサッカーとのギャップが笑顔を生みみます。高齢者の皆さんは、孫や子どもたちなど、若い人たちと一緒にプレーすることで気持ちがりフレッシュし、精神的な安定を得ることができます。

ウォーキングの効果

高血圧や脂質異常症・動脈硬化、腰痛の改善、骨の強化、肥満の解消、体力増進、また、血液の循環が良くなるので冷え性や肩こりの改善にも効果的です。

ウォーキングサッカー 交流会に参加しました

11月21日に、NPO法人原まちクラブ主催の『ウォーキングサッカー交流会』に参加しました。最高齢の参加者はなんと80代!! 参加するまで80代の人がサッカー



地域おこし協力隊
(スポーツ担当)
成田 尚美 隊員

をできるなんて思っていなかった
ので、びっくりしました。

また、参加した人たちの話を聞くと、「冬場の運動不足解消」のほか、「孫世代と一緒にサッカーができ、笑い合えるから」など、参加理由はさまざまでした。

ウォーキングサッカーは、思った以上に笑いつばなしで、汗もたくさんかきます。普段、万歩計を付けてる人にとっては数字を見るのが楽しいなスポーツなのではないでしょうか。

今後もいろいろなイベントを企画し、町民の皆さんの体力づくりや生きがいづくりを応援していきますので、ぜひご参加ください。

和太鼓が趣味 成田 尚美



写真提供：原まちクラブ

町民ギャラリー わらべ・いと

今月は、長谷川 光子さん（縄沢）の作品です。

作品名

「つるし雛とうさぎ雛」

作品作りを振り返って

今まで針などあまり手にすることのなかった私ですが、すてきな素晴らしい「つるし雛」を見せていただいたことをきっかけに作ってみたいと思いました。うまくできるか心配でしたが、指導していただきながら、ひとつひとつ縫い上げ、数カ月かかって作品を作りました。最後に糸につるして仕上げると、すてきな作品には程遠いものでしたが、私にとっては大事な宝物となりました。孫の成長を願い初節句に飾ったところ、喜んでもらえたので作ってよかったと思っています。これからも古布を無駄にせず、色合いや組み合わせなどを考慮しながら布を選び、皆さんと一緒に楽しみながら「私の宝物」として作品を作っていきたいです。



西会津スポーツクラブ「椅子ヨガ」に参加してみませんか？

西会津スポーツクラブでは、平日の昼間に、月平均8回「椅子ヨガ」を行っています。これまでに延べ131人が参加しました（平成30年12月末時点）。皆さんも参加してみませんか。

参加者の声

◎こんなに体を動かしてないのか、と驚いた

◎少しづつ体が動くようになってきた

◎肩や肩甲骨がほぐれた

◎冬も教室があるので、継続して通える

◎夜によく眠れる

参加費

西会津スポーツクラブ会員は無料、会員以外は1回300円

講師から

無理せず、体と相談しながら、自分のペースで参加できます。実施日は毎月変わりますので、お気軽に町公民館まで問い合わせください。

雪国生活17年ぶり 成田 尚美

