

第635号



喬木村公民館：長野県下伊那郡喬木村6664



発行日 2022年2月15日
 発行責任者 喬木村公民館長 徹
 市瀬 徹
 編集責任者 公民館編集部 長 志
 仲田 久 志
 印刷 龍共印刷株式会社

楽遊塾第4講座 リラククスヨガで 心と体を笑顔に



前後に雪の舞った十二月十九日の午前中、楽しみにしていた「リラククスヨガ教室」が、福祉センターにて開催されました。講師は、アスボでも教室を開いて下さっている木村光恵先生にお越し頂きました。チャームングな笑顔が印象的な、素敵な方です。

誰でも行うことのできるリラククスヨガ。私のように腰が悪くても、頑張らず楽しく行えました。ポイントがいくつかあり、ポーズを人と比べない・無理しない・気持ち良いと感じるところまで曲げ伸ばしをする・呼吸に気を配る・自分に語りかける、といったところでしょうか。ゆっくりとポーズを取り、呼吸を整えながら



▲リラククスヨガで心と体を整えました♪

最後に、仰向けのポーズ（シャバアーサナのポーズ）になった際、「今あなたは誰かを思い浮かべたでしょうか？ その人は、この一年あなたにより添ってくれた大切な存在です。」という先生の言葉に、私はある人をおぼえていて、涙が出そうに感動しました。

知って始める [SDGs] (編集部)
 リユースデー
 ~こども学遊館子育て広場の取り組みより~



みなさんは「3R」という言葉をご存じでしょうか。「Reduce (リデュース)」「Reuse (リユース)」「Recycle (リサイクル)」の頭文字を取って「リユースデー」と呼んでいました。子育て世代の家庭にとっても、子どもの服はあつという間に着られなくなったり、買ったばかりのものを使わなかったりするのは結構ある。

一時間と少しの時間があつという間に過ぎ、見える景色が変わったような感覚になったのを覚えています。帰りは、皆さんが笑顔だったのを嬉しく思いました。

とてもゆつたりとした心地よい時間、自分をもう少し大切にあげたいと思えた時間。貴重な体験をさせて頂き、心より感謝致します。ありがとうございます。(教養部)

が提言されるより前からあり、すでに広く定着している。リサイクルに関している。例えば、現在では多くの大型商業施設の入り口などに専用の回収BOXが設置されるなど、気軽に持っていけるようになっている。

さて、村内の取り組みに目を向けると、「せつけん作りの会」の廃油からせっけんを作る活動や、文化祭での不用品のバザー、子育て広場では「リユースデー」の活動などがある。その中から、今回は子育て広場の「リユースデー」を紹介したい。

学遊館の子育て広場が初めて「リユースデー」を開催したのは二〇一五年五月で、当時は「リサイクル交流会」と呼んでいた。子育て世代の家庭にとっても、子どもの服はあつという間に着られなくなったり、買ったばかりのものを使わなかったりするのは結構ある。

『棕鳩十全集』掲載作品 棕鳩十記念館・記念図書館長 菅沼利光 「カガミジン」 昭和四十四年

カガミジンにやられた猟犬タローの悲鳴を聞いたとき、老狩人源助じいのほかに、一筋の涙が光った。源助じいは、「十日でも、二十日でも、このやぶをとりかこんで、カガミジンの

を言うようになった。源助じいは、二人の狩人に命じて、散弾をつめた鉄砲を、へゴやぶ目にかけて、むちやくちやに打ち込ませた。

カガミジンは、夜の明けない内に、囲みを破って、へゴやぶを抜け出そうと決心する。

猟犬たちは、カガミジンがヤブ近くにいることに気づき、盛んに吠えだてるが、カガミジンから伝わるおそるべき野生に、立ち向かう犬はいなかった。張り詰めた時間が過ぎ、ほんのわず

か、狩人たちの心にすぎができた、そのとき。カガミジンは、いきなりへゴやぶから飛び出し、狩人めがけてとびかかった。不意をつかれた狩人たちは、自分の身を守ることで精いっぱいだった。カガミジンと三頭の子どもたちは、危機を脱したのだった。

へゴやぶ事件の後のこと。カガミジンを自分の手にしたのだった。

カガミジンにやられた猟犬タローの悲鳴を聞いたとき、老狩人源助じいのほかに、一筋の涙が光った。源助じいは、「十日でも、二十日でも、このやぶをとりかこんで、カガミジンの

を言うようになった。源助じいは、二人の狩人に命じて、散弾をつめた鉄砲を、へゴやぶ目にかけて、むちやくちやに打ち込ませた。

カガミジンは、夜の明けない内に、囲みを破って、へゴやぶを抜け出そうと決心する。

猟犬たちは、カガミジンがヤブ近くにいることに気づき、盛んに吠えだてるが、カガミジンから伝わるおそるべき野生に、立ち向かう犬はいなかった。張り詰めた時間が過ぎ、ほんのわず

か、狩人たちの心にすぎができた、そのとき。カガミジンは、いきなりへゴやぶから飛び出し、狩人めがけてとびかかった。不意をつかれた狩人たちは、自分の身を守ることで精いっぱいだった。カガミジンと三頭の子どもたちは、危機を脱したのだった。

へゴやぶ事件の後のこと。カガミジンを自分の手にしたのだった。

源助じいは、宮崎の狩人の手を借り、猟犬と一緒に、血の跡をたどる。不思議なことに、谷川のところまで血の跡は消えうせていた。カガミジンとその一族は、どこにもなく消えてしまったのだ。



(館長)

あの時

木曾郡上松町出身の御嶽海がついに大関昇進を果たした。三役在位二十八場所は四番目に遅い昇進だという。現出羽海親方の熱い誘いにより、内定していた和歌山県庁への就職を断り、東洋大学卒業と同時に幕下付け出しで入門。幕下を二場所、十両を二場所で通過してのスピード出世で、早くから次の大関候補と期待されていた。相撲の取り口は突き押しだが器用な面もあり、時に変化や引き技を見せることもあり、突き押しや寄りといった正攻法で攻め切ることに徹することができなかった。自分の型を固めて貰けなかったことが、大関への昇進が遅れた原因だと私は思う。

大関昇進にあたってのインタビューで、「もう一つの番付があるので、それを目指して精進したい」と答えている。横綱への昇進の鍵は突き押し寄りに徹することだ。先場所の取り口、特に千秋楽の照の富士戦のような相撲に徹することができれば、近い将来、長野県初の横綱誕生も夢ではないような気がする。御嶽海の活躍を楽しみに応援したい。

第34回 椋鳩十読書感想文 コンクール入賞作品

心で感じた色

賞 (小学3・4年の部)
「金色の足あと」 理論社
原 伊織
橋本村立橋本第一小学校 四年



橋本村立橋本第一小学校 四年 原 伊織

「金色の足あと」という題名を初めて読んだとき、ほくは、「金色の毛の動物の足あとの話かなあ。」とどんな動物が出てくるのかなあ。」と、思いました。

でも、最後まで読むと、「金色」というのは、目で見ただけのことではないということが分かりました。

物語は、下男がギツネをかまえてきたことから始まります。正太郎はギツネを毎日毎日気にかけて、えさもあげていました。でも、正太郎と同じように、親ギツネたちも子ギツネのことを気にしていました。親ギツネたちは、毎日子ギツネをたずねてきて、くさりをかんでにげさせようとしていたり、自分たちはがまんして、子ギツネにえさをあげたりしていました。正太郎は、そんな姿に心を打たれてしまいました。

親ギツネは、丸太もかみ折ろうとし始めました。正太郎は、手助けをすることなく、自分たちの力で子ギツネをすくい出させようとしていました。ほくはだつたらすぐにすくなくさりをといてにげしてしまつたかも知れません。正太郎は、ギツネの親子のきずなを信じていたから、自分たちでやりとげさせたかったんだらうと思ひます。そして、本当に喜ぶ顔が見たかったのだと思ひます。

ある日、正太郎が学校から帰ると、お父さんが銃をかまえてギツネを撃とうとしていました。正太郎は、銃身にとびつきました。ほくは、銃に撃たれてしまふのではないかと、ヒヤッとしました。こんなに危ないこと

とをするなんてすく勇気があります。だけど、ギツネを思う気持ちだけでとびつたと思ひます。

この頃には、正太郎とギツネの心はつながつていたと思ひます。正太郎が、「子ギツネは、あの親ギツネの手に返してやらねばならぬ。」という熱い気持ちで子ギツネをむかえに行き、谷のそこに落ちてしまつたとき、親ギツネがあらわれて、正太郎のおおなめまわしたり、むねの上にごくままであたたためたりしてくれました。ほくは、正太郎は、とても信らいされて

よく朝、正太郎はお父さんと二人で谷に出かけて行き、子ギツネをはなしてやりました。するとどこからか、親ギツネがかげよつてきました。三びきのギツネはうれしそうに林のほうにかけよりました。

その時の足あととは、「金色にかがやいていた」と書かれています。ほくは、金色

とをするなんてすく勇気があります。だけど、ギツネを思う気持ちだけでとびつたと思ひます。

は目に見えたわけではなく、正太郎が心で感じた色だと思ひました。今まで見てきたギツネの親子の強いきずなや努力が金色にかがやいて見えたのではないのでしょうか。また、ギツネにとつても

「なぜ許せたのだらう。」 太郎の行動はとても意外でした。卑怯な手を使つてクロを傷つけた番頭さん、太郎はどうして許せたのか、ほくにはわからなかつたから

ある日、太郎という少年の家に子犬がやつてきました。両手に乗るほど小さいこの犬は真黒い毛をしていて「クロ」と名付けられました。クロはユーファン

「なげ許せたのだらう。」 太郎の行動はとても意外でした。卑怯な手を使つてクロを傷つけた番頭さん、太郎はどうして許せたのか、ほくにはわからなかつたから

ある日、太郎という少年の家に子犬がやつてきました。両手に乗るほど小さいこの犬は真黒い毛をしていて「クロ」と名付けられました。クロはユーファン

今、また三人で自由に会えるようになり、金色にかがやく幸せな気持ちだつたと思ひます。ほくは、いつまでも金色の足あとでいてほしいと思ひました。

「恥をかかされた。」 と言って、卑怯な手を使つてクロに仕返しをします。ほくは仕方なくけんかに付き合つただけなのに、身を守つただけなのに、なんてひどいことをするんだらうと心が苦しくなりました。クロはひどい目にあつたことで、番頭さんの姿を見ると激しい怒りが込み上げ、牙をむくようになりなりました。クロにはかなわないと感じた番頭さんは太郎に助けを求めてきました。ほくが「一番驚いたのは、太郎が番頭さんに対して全く怒りをぶつてなかつたことです。それどころか、

「ほくの友達だからかみついたらだめだ。」 と言って、番頭さんと肩ま

で組んでクロに言い聞かせたのです。はじめは不服そうにしてたクロですが、どんな時も自分に愛情を注いでくれた太郎の言葉に、最後は従います。

このお話を読み終わった時、ほくは太郎の深い愛情とクロとの強い信頼関係があつたからこそ番頭さんと仲直りができたのだと感じました。クロにとつて一番幸せなことは、愛情をたくさん受けることなのです。秋田犬

賞 (中学校の部)
「マヤの一生」 ポプラ社
高森町立高森中学校 二年 松下郁果



高森町立高森中学校 二年 松下郁果

戦争の名のもとに、町中の犬が殺されていく中、マヤは家族に守られていた。非国民とのしられ、友達にいじめられても、他の家のようにマヤを広場に連れていかなくつたのはなぜか。そこには、家族皆の強い意志が感じられる。

マヤはとても優しい気持ちをもつた犬だ。生死をさまよう状態で拾われてきた猫のペルを優しくなめ続けたり、ペルのために恐ろしい野良犬を追い払つたりするのだ。そんなマヤの優しさを感じるからこそ、ペルも二ツトリのピピも、穏やかに暮らしているのだ。

では、マヤの優しさはどうか？ 家族の深い愛情が、マヤの優しさを育てたのだと私は思う。家族の員になつた日、次男の懐で安心して眠つたことは、マヤにとつて生

「ほくの友達だからかみついたらだめだ。」 と言って、番頭さんと肩ま

私は、本文を読む前に、巻頭の「はじめに」の中で「マヤは、(中略)痛く、心に残る犬でした。」の文章を読み、痛く、心に残るつてどういふことだらうと思つた。マヤの悲しい最後を知り、痛く心に残るということが分かつた。優しい家族に会いたくて、庭までなんとかたどりで着き、次男の匂いに包まれて死んでいったマヤを想うと、助けられなかつたことが痛みとともに想い出されるのだと思つた。

この物語を読みながら、私は自分自身を振り返つていた。私は普段、周りの人の意見に左右され、自分の意思を貫くことがあまりない。たとえどのような状況だつたとしても、本当に大事な場面では、自分の本当の想いを貫く強さを持ちたいと思つた。

今年も富田地区で古くから伝わつてい「事念仏」が中止になつてしまつた。コロナ禍の事情と言えども、これに限らず多くの伝統行事が中止となつており、このままでは次世代に繋げていくのが困難になるのではないかと危惧している。

村内の「事念仏」については、館報の文化財再発見シリーズ②③を読んでほしいが、この行事に限らず、春や秋のお祭りなどは「無病息災」「五穀豊穰」などを願うものが多いことを考えると複雑な気持ちになる。大切な「思い」が繋がっていくことを願うばかりだ。

今年も富田地区で古くから伝わつてい「事念仏」が中止になつてしまつた。コロナ禍の事情と言えども、これに限らず多くの伝統行事が中止となつており、このままでは次世代に繋げていくのが困難になるのではないかと危惧している。

編集後記

今年も富田地区で古くから伝わつてい「事念仏」が中止になつてしまつた。コロナ禍の事情と言えども、これに限らず多くの伝統行事が中止となつており、このままでは次世代に繋げていくのが困難になるのではないかと危惧している。

霜月句会詠草

喬木俳句会

初春や心に留めるメッセージ 松島みのり

初詣石の仏にロマン見ゆ 宮島 高枝

初空や番いの鷺の悠々と 注連飾りコロナ撃退祈りつつ 村山たか子

初春や家族にぎはふ虎の年 車窓より雪の連山拝みけり 田中 君子

見慣れたる嶺の輝き淑気満つ 西元くにこ

降る雪や吾子見送りて七年忌 市橋 ヨリ

誰も居ぬ山の祠も初日影 松葉 孝子

一人居や去る音となりし白障子 反核の鶴折りたたむ白寿かな 吉川てる子

柚子湯して夫の声の弾みけり 原 美恵子

癒えし身に茶の深き香や宵の雪

埋火や母思ひ出す煎じ薬

蠟梅や光の精の生まれさう

一人居や去る音となりし白障子

反核の鶴折りたたむ白寿かな

編集後記

今年も富田地区で古くから伝わつてい「事念仏」が中止になつてしまつた。コロナ禍の事情と言えども、これに限らず多くの伝統行事が中止となつており、このままでは次世代に繋げていくのが困難になるのではないかと危惧している。

村内の「事念仏」については、館報の文化財再発見シリーズ②③を読んでほしいが、この行事に限らず、春や秋のお祭りなどは「無病息災」「五穀豊穰」などを願うものが多いことを考えると複雑な気持ちになる。大切な「思い」が繋がっていくことを願うばかりだ。

今年も富田地区で古くから伝わつてい「事念仏」が中止になつてしまつた。コロナ禍の事情と言えども、これに限らず多くの伝統行事が中止となつており、このままでは次世代に繋げていくのが困難になるのではないかと危惧している。

村内の「事念仏」については、館報の文化財再発見シリーズ②③を読んでほしいが、この行事に限らず、春や秋のお祭りなどは「無病息災」「五穀豊穰」などを願うものが多いことを考えると複雑な気持ちになる。大切な「思い」が繋がっていくことを願うばかりだ。

今年も富田地区で古くから伝わつてい「事念仏」が中止になつてしまつた。コロナ禍の事情と言えども、これに限らず多くの伝統行事が中止となつており、このままでは次世代に繋げていくのが困難になるのではないかと危惧している。

今年も富田地区で古くから伝わつてい「事念仏」が中止になつてしまつた。コロナ禍の事情と言えども、これに限らず多くの伝統行事が中止となつており、このままでは次世代に繋げていくのが困難になるのではないかと危惧している。