

今月の山柳



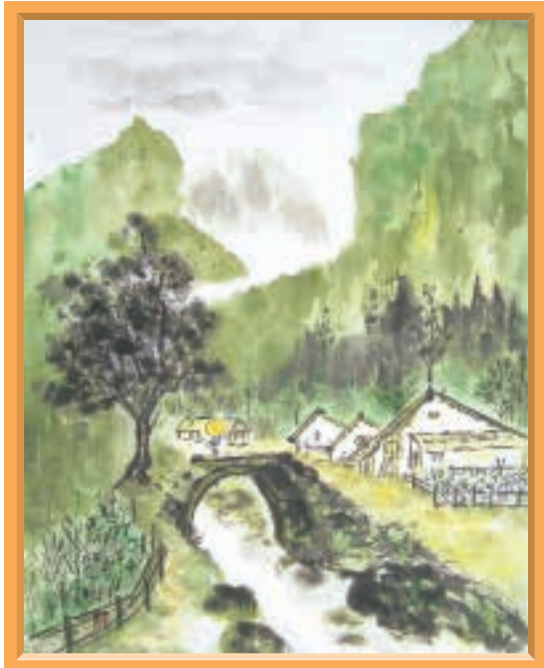
のんびりと
生きよと
糸瓜に
諭される

どの道を行っても同じ所へ着く老いの坂なのに、ゆっくりとしたい余生が忙しい。もう後は、自分のためにある余生です。ギア一つ落として、のんびりと生きなさいと、揺れる糸瓜に諭される。ゆっくりに歩幅が似合う高齢者なのだ。

ウサギとカメ

カメで行きたい老いの坂
八女川柳会 安達 昇

街かど gallery

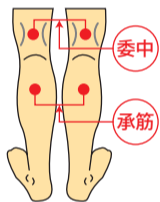


筑後市羽犬塚
矢野 公恵

“動”の趣味として十年、卓球を続けてきましたけど、“静”の趣味をと思っていた時、機会があり「おりなす」での中島先生の水墨画展を拝見させていただき、描いてみたくなり、入会して三年目になります。初めて作品が出来た時は嬉しくて作品をずっと眺めていました。最近では描けば描くほど水墨画の奥の深さに苦勞しています。墨の濃淡、筆運び、ぼかし、にじみ、かすれなどいろいろな表現が出来る水墨画を老後の生き甲斐として続けたいと思っています。今まで何気なく見ていた景色、草花などを見る感覚が変わり、これから先の人生を心豊かに楽しく過ごしていけそうです。

健康のツボ ①

足がった時のツボ療法
ふくらはぎの疲れをほぐす
「承筋(しょうきん)」



■場所：ふくらはぎ(腓腹筋)の筋腹の最も太いところの真ん中にあります。承筋は“身体を支える力を強める”効果のあるツボです。腰痛や座骨神経痛にも効きます。

■押し方：足の力を抜いて、両手でふくらはぎを包むようにします。ツボに両親指を重ねて、強めにじわっと刺激します。

こむら返り・ひざ痛に聞く「委中(いちゅう)」

■場所：ひざを伸ばしたとき、ひざの後ろにある横じわの真ん中。こむら返りのときは、この筋が緊張してひきつっています。ふくらはぎが痛くて触れないときに、ここを刺激して血液の流れをよくすると筋肉がゆるみ、痛みが和らぎます。

■押し方：曲げたひざを両手で抱え込むようにして両親指でツボを刺激します。

ストレッチを行う上では

反動をつけない 無理に伸ばすと筋肉を傷めることもあり逆効果。

リラックスして 普通の呼吸をしながら、肩の力を抜いてする。

習慣づける 短時間でも毎日する。

腰痛の人は慎重に 背骨の損傷などが原因だと、腰痛を悪化させかねない。

が重要です。

また、マッサージやテーピング、鍼治療(置き鍼)、サポーターでの保温・保護も効果的です。

大塚整骨院 院長 大塚 史彦 筑後市蔵敷 0942-52-0667

「私の一番の望みは失業することだ」という言葉を遺した彼の願いも虚しく、未だ戦争は世界中で続いている。彫りの深い彼の澄み切った双眸は、オート・フォーカスへ「自動焦点」のように人々を写し撮り、更には心の中までも透視する。見つめられて、私は暫し動けずにいた。戦渦の炎の消える日を祈ろう。そして信じよう、人間の愛を。

蓉子

こんにちは。
八女警察署です。
③



皆さん、こんにちは。八女警察署交通課交通指導係の横山と申します。

いつも交通安全に心がけて頂きありがとうございます。今回は高齢者の交通事故防止についてお話させていただきます。

本年8月末の県下における交通事故による死者は84人と依然として多発傾向で推移し、その内半数以上を65歳以上の高齢者が占めています。

八女署管内においても本年交通事故で4名の尊い命が失われ、其の全てが高齢者の方で、内2名は夜間の歩行中に事故に遭われています。

高齢者の皆さん大切な命を守るためです

- 遠回りになっても横断歩道を渡りましょう。
- 「止まって、見て、待って渡る」を実践しましょう。
- 夜間外出するときは明るい色の服や反射材を着用しましょう。

ドライバーが歩行中のあなたに気付いているとは限りません。道路を横断するときは十分な安全確認を行い、事故に遭わないようにしましょう。

【顔晴れ!】



皆さん、はじめまして、八女農業高校ソフトボール部です。

チームのモットーは、「顔晴れ(がんばれ)」。どんな時でも、顔を晴れやかに目標に向かって全力を尽くすことです。これをモットーに、試合でピンチの時でも笑顔でプレーし、チャンスへと変えています。

また、部員の半分以上が、中学時代未経験者のため、技術的にはまだまだですが、挨拶や返事などは元気よく行き、相手の方が晴れやかな気持ちになるように心がけています。

そして、私達はグラウンド整備にはどこにも負けない自信があります。5年前までグラウンドは、草むら同然の状態でした。毎日の練習に熱が入ってくるにつれ、部員から「自分達が使う大切なグラウンドだから草抜きをして、しっかり練習できる状態にしたい」と訴えてきました。それから、農業高校生らしく鍬や鎌を上手く使い、一人一人が手作業で始め、今では、立派なソフトボール場へと変わりました。その自分達が整備したグラウンドで、秋の大会に向けて、チーム一丸となって顔晴っていますので、応援よろしくをお願いします。



眩き

フォーカス

〈焦点〉

生誕一〇一年目の今年、戦争報道写真家ロバート・キャパ展を見る幸運に恵まれた。戦争の世紀を生き、世界の戦場を命がけて撮り続けた男。女優イングリッド・バーグマンとの恋や、四十歳の短すぎる生涯も地雷に触れての爆死という鮮烈さ。見事の一言に尽きる。戦場の兵士は無論そこに生きる一般市民、子供達、近しい友人や恋人に一ミリのぶれもなく定まるフォーカス。キャパの被写体は懸命に生きる人間そのものである。ドイツ軍から解放された町で、戦車に乗って鼻をほじる少年へのユーモア、空爆に脅える少女のコートのボタンの掛違いを捉える繊細さ。人を慈しみ愛することの焦点は狂わない。