

音程、びびき、ハーモニー

平成小学校
合唱部

表情豊かに



私たち平成小学校合唱部は、創部2年目のクラブです。練習は放課後週1〜2回と毎朝7時30分から行っています。朝から大きな声で歌うことで、すがすがしい気持ちで一日が始まります。部員は4〜6年生で総勢64人。みんな歌が大好きです。指導してくれるのは、水嶋映子先生。先生の指揮は、特にエネルギーが。全身を使って、私たちがぐいぐいと張っていつてくれます。練習は、水嶋先生のほかに木佐々木彩香先生、前林夏季先生、田中真子先生がいつも一緒に。先生たちからは、「笑顔で明るく前向きに」といわれています。コンクール前の練習は厳しく苦しいこともありますが、みんなで歌えて、上達できることがとても楽しいです。全員で頑張った結果、NHK合唱コンクールの本選に2年連続出場する



気持ちを込めて



響きあってハーモニーになる

ことができました。

部のモットーは、「音程、びびき、ハーモニー」を大切に、表情を明るく歌うことです。気持ちが入れれば入るほど表情も豊かになります。自分たちの楽しさが聴いている人にとどけば、こんなうれしいことはありません。12月19日には国際文化会館で、青少年感動芸術劇場があり、私たちも参加します。ぜひ私たちの歌声を聴きにきてください。

なかまと一緒に(43)

健康体操で若返り

成田自強術同好会

全身運動です



汗がにじみ出て血液が体中に回っていることが実感できます。この体操を始めてからは、腰痛や不眠症、冷え症などが改善され、何

わたしたちは、毎週火曜日に成田公民館で長岡勝美先生・森田千良子先生の指導で自強術じきょうじゆつをしています。

自強術は、31の型からなる動作に呼吸法を取り入れて作られた日本で最初の健康体操です。

すべての型を終えるのに約15〜20分。単純な運動ですが、全身の筋肉や関節を動かすように工夫されていて、一つの型を10〜20回ずつ繰り返しながら行うと、



呼吸を整えながら

汗がにじみ出て血液が体中に回っていることが実感できます。この体操を始めてからは、腰痛や不眠症、冷え症などが改善され、何



気が付けば健康で若々しくなりました

先生からは、「自分の体と相談しながら無理をせず、ゆっくりと正確な動作をすることが大切です」と言われます。少し具合が悪くても皆さんと声を出しながら体操をすると、さわやかな気持ちで帰れます。とても地味な体操であり知られていないのが残念です。場所とらずで、1日15分の体操です。明日から皆さんも一緒にどうですか。心も体もリフレッシュできますよ！

市民の

獅子やおわんの御輿が練り歩く



諸岡陽子さん(上町)

わたしのふるさととは石川県山中町です。開湯1,300年の歴史をもつ山中温泉のある町で、漆器の産地としても有名です。四方八方を山に囲まれています。海にも近く、小松空港へも車で30分ほどの距離です。11月より成田からの直行便も就航し、山中まで2時間足らず。羽田経由で5時間近くかかったことを考えると本当に夢のようですね。

実家は温泉街の横を流れる大聖寺川沿いにあり、漆器の製造販売をしています。主に角樽などを作っていて、全国の酒造メーカーなどにも製品を納めています。周辺は鶴仙溪と呼ばれる景勝地で、たくさんの観光客が訪れます。

毎年9月22、23日には「こいこい祭り」が行われます。獅子の顔やおわんの形をした御輿が練り歩くユニーク



山中温泉を訪れた諸岡家の人たち(昭和54年・鶴仙溪に架かるこおろぎ橋で)

な祭りで、夜になると町の人や芸者さん、それに観光客も一緒にになって踊ります。にぎやかですよ。

昔は、実家もそうでしたが、温泉地なのに家々にはお風呂がありませんでした。町の中ほどに総湯と呼ばれる共同浴場があり、湯札を持って入りに行きます。子ども同士体を洗ったり、おしゃべりしたり、町中の人々が家族のようでした。

勤務の関係で開港とともに成田へ、ところが、上町に実家の取引先の和菓子店があったのです。そしてそこが嫁ぎ先になるのですから縁というのは不思議ですね。

ひろば

ふるさとトーク(112) 石川県山中町

スクスクのびのび 302 ペット大好き 81



こんにちは
赤ちゃん 98

加藤優貴ちゃん(橋賀台)

安部早帆ちゃん(5歳 沖台)
花歩子ちゃん(1歳)

プリキュアが好き。幼稚園ではお友達とブランコやすべり台で遊ぶの。ピアノとバレエと英語を習っているよ。みんなで英語の歌を歌うのが楽しいな。もうすぐピアノの発表会。「いつか王子様が」を練習しているの。上手に弾けるといいな。



須藤羽琉輝ちゃん(美郷台)



前道武男さん(久米野)
ユオス)

毎日2回は散歩に出掛け、夜は一緒に寝ています。体は大きいですがとても優しく、人懐っこいですよ。Uの世話をすることが、私の生きがいになっています。