



好き・素直・健康

成田卓球
スポーツ少年団

わたしたちは、成田で唯一の卓球のスポーツ少年団です。メンバーは、小学2年生から中学3年生まで36人で、ニュータウンだけでなく、中郷や久住などから通ってきている人もいます。



卓球が好き

練習は、毎週土・日曜日の午前9時から正午まで、新山小学校の体育館で行っています。指導してくれるのは、柿崎慎治監督をはじめ6人のコーチ会の人たち。やさ

しく丁寧な、そして厳しい指導のおかげで、千葉県代表として関東大会や全国大会に出場した選手もいます。今、わたしたちの目標は、7月の千葉県スポーツ少年団成田市卓球交流大会で、個人・団体とも昨年できなかった優勝をすること。そして、来年3月に成田で開かれる全国スポーツ少年団卓球交流大会で良い成績を収めることです。仲良しでもいいけれど、勝つためにはチーム内で競り合うことも時には必要だと監督は言います。



素直な心で打ち返す



心身ともに健康に

「好き・素直・健康」。『好き』は卓球を好きになること、『素直』は人の話を聞く耳をもつこと、『健康』は丈夫な体を作ることです。わたしたちと一緒に『好き・素直・健康』を目指す人はいませんか。新しい仲間を待っています。



なかまと一緒に 身体も心もリラックス

八生ヨガサークル

わたしたちは、毎月第1〜3の水曜日に八生公民館で、近藤美紀先生の指導を受けながらヨガを行っています。ヨガのポイントは、「調身・調息・調心」であると言われます。心身のバランスをとるには、正しい姿勢で呼吸を意識的に調えることが大切だと先生に教わりました。よく病は気からと言いますね。そのバランスを保ったり治したりするのにヨガがとても効果的です。



体の動きに呼吸をあわせて



長い間、肩こりや腰痛に悩まされましたが、気が付くとい



今日もヨガでリフレッシュ

つの間にか痛みが取れ、以前より健康になっていました。おかげで顔のつやも良くなり、若返ったような気がします。年を取っても簡単に無理なくできることが、これまで長く続けられた理由です。家にいると母として妻として忙しい毎日ですが、ここへ来て日常の雑念を払う時間をもつことで、心を落ち着かせ、リラックスする方法を覚えることができました。近藤先生の明るく優しく的確な指導で、練習を終えると背筋がシャンとなり、体ばかりでなく心にもゆとりができ、ヨガをやっている良かったと実感できるようになりまし

疲れも吹き飛ばす 高岡名物のかまぼこ



蛭田良一さん(南羽鳥)

私のふるさととは、富山県の高岡市です。現在、NHKの大河ドラマ「利家とまつ」が放送され、加賀藩が全国から注目されています。

加賀藩の2代藩主・前田利長は、利家が26歳、まつが16歳のときに生まれた長男で、高岡城の築城や高岡のまちづくり活躍し、「高岡の生みの親」といわれています。

私の家は兼業農家で、チューリップで有名な砺波市に近い水田地帯にあり、家が点在し隣の家もかなり離れていました。

小学5年のとき父が亡くなり、そのころから、農作業をよく手伝うようになりました。

わんぱくだった子どもものころの遊びといえば、めんこ川遊び。遠く立山連峰の伏流水が湧き出た川で泳いだり、石を積み重ねた土手のすき



桜が満開の高岡城跡・古城公園

間にもぐりこんだナマスやフナを素手で捕まえるのが、楽しみでした。川の流れば速く、澄み切っていて冷たかった感覚がよみがえってきます。

18歳のときに上京し、その後結婚して今の南羽鳥に引っ越してきました。しかし、最初のころは飛行機の音がうるさくて、慣れるまで時間がかかりました。

ふるさとの高岡には、年1回お盆のころ家族そろって車で帰ります。約600キロ、8時間かかりますが、母の作ってくれる高岡名物のかまぼこに入った煮物を食べると、疲れも吹き飛ばしてしまいます。

ふるさとトーク 富山県高岡市



ペット大好き



阿部健一さん(中台)
タロー(左)・ハナコ(右)

ハナコはタローを散歩させていた時に、公園に捨てられていました。しばらく飼い主を探しましたが、結局見つからず、我が家で飼うことに。今では、すっかり家族の一員です。

スクスクのびのび

甲斐冴香ちゃん(4歳) 幡谷
拓巳くん(1歳)

お絵かきしたり、粘土でブタさんを作ったりするのが好きな冴香ちゃん。4月から幼稚園に行ってるの。ママが作ってくれたお弁当も幼稚園の給食もおいしいよ。嫌いなピーマンだって食べちゃうんだ。



松井英資ちゃん(公津の杜)



こんにちは
赤ちゃん

多田喜信ちゃん(下方)

