



8月号

# さやまだい

公民館・地区センターだより

2019年8月  
令和元年



## なつのおはなし会

7月14日(日)10:30から狭山台公民館登録サークル「おはなしのろうそく」主催、「なつのおはなしかい」が開催されました▼梅雨空にも関わらず、2歳児から小学3年生の21名と、保護者13名の参加者でした▼おはなしかいが始まる前に、川越市の三芳野神社参道が舞台の、童歌「とうりゃんせ」で5回腕くぐりをしました▼第1部は、小さい子供向けの①ちいさいおはなし②かくれているのはだれ?③わらびきやねのいえ④ももたろう⑤きょだいなきょだいな⑥パンくんのマジックショーでした▼第2部は、①海釣り②おだんご③子ぎつねのライオンたいじ④くわす女房で、昔話しや民話で大人でも大変怖く興味深いものでした▼「おはなしかい」は現在まで30年間開催してきました。30年前におはなし会を聞いた方がお母さんになって、子供の頃楽しかった経験から、自分のお子さんと一緒に参加していた方もいました▼「おはなしのろうそく」のスタッフの「語り部」のような口調で、テーマに合った絵本、立体模型、操り人形、エプロンを劇場に見立てたエプロンシアター等を使ってお話しするので、思わず物語に引き込まれました。

(村上記者)



「とうりゃんせ」歌ってまわる



「きょだいなきょだいな」に興味津々

## いきいき百歳体操(けやき元気クラブ)



スタッフTシャツの模様

7月16日(火)9:30から狭山台団地4街区集会所で「いきいき百歳体操」が開催され、16名の参加者がありました。いきいき百歳体操とは、おもりを手首や足首につけて、6種類の運動をすることで、衰えてしまった筋肉を鍛えることができる体操です▼指導する理学療法士(埼玉石心会病院2名、入間川病院1名)と、サポーター6名が加わり、プロジェクターの説明画面とマイクを活用し、いきいき百歳体操の有効性の説明がありました▼①準備体操 ②体力測定③百歳体操(1回/週)をすることで、加齢による体力変化を自覚し、ご自分の体力維持&向上が期待できます▼60代:足の機能低下。70代:呼吸・循環機能低下。80代:神経機能低下が発生し易くなるとのこと▼狭山市では2017年からいきいき百歳体操を運営指導するサポーターを養成し、自治会館や集会所などの各所で開催しております▼参加者の1人が準備体操の前屈姿勢で、両手が床面にペタリと着いたのに驚き「素晴らしいですね」と感想を伝えたら「毎日ベランダで百歳体操をしている」とのことでした。

(村上記者)



200gのリストバンドを腕に付けて運動中

## 狭山市発祥 童句翁忌句会

7月7日(日)10:30から公民館ホールにて、狭山童句研究会(会長:渡川誠さん)主催の第14回の童句翁忌句会が開催された▼参加者は予定より多い28名。主催者及び来賓あいさつの後、投稿句の互選会が始まった。今回の投句総数は66人、189句。投句表が配られ、1時間ぐらいかけて読み込み、一人3句ずつ投票した▼昼食・休憩の間に役員が集計し、特選2句、佳作8句が入選句として選ばれた▼昼食は、おにぎりや飲み物・お菓子等が用意され、それを食べながらお隣同士感想を語り合ったり情報交換などで談笑していた▼参加者からは「童句歴は浅いけど過去の句会で入選したことはある。子供の目線で感じたことをひとひねりして作っている。おしゃべりが好きで、いきいき百歳体操も楽しんでいる」(84才女性)。「今回初めて投句した。母が俳句をたしなんでいて興味を持ったが、童句の方が入りやすい感じがする。富士見で童謡で踊るダンスを教えている。童句・童謡・童謡ダンスとつながっている」(75才女性)との声があった。

(阿部記者)

狭山童句研究会(会設立:1986年12月)童話「かわいそうなぞう」の作者としても知られる故・土家由岐雄氏が提唱した童句。子供の心で詠む俳句として全国に愛好者がいる。1986年10月狭山台公民館「童句講座」が始まり、狭山市が童句の発祥の地となる。2005年7月土家先生の命日に「童句翁忌句会」第1回開催。以降毎年7月の第一日曜日に開催し、現在に至る。現在会員は12名。



投稿句の互選会