

人生・健康が一番 ①

日本は長寿国、平均寿命は長い、介護を受けたり病気で寝たきりの期間が、平均して10年程度あると云う。「健康寿命」(24・6・1付・西日本新聞)。

私は毎日のように、ゆつくりと準備体操の後近郊を走っている。時折公園の周回コースに出かける事もあるが、当然、歩いている人の横を通過する。そんな時、ここは遊歩道「走るコースではない」「年寄りが無理して走らんでも」。そんな態度が感じられる。「歩」は、日常歩行のライフ型から、大会参加等のロング、そして全身を使ったエクササイズ型へ走りへ進化する。

一方「走」は一部選手の競技から市民参加型の健康マラソン・ジョギングへ歩きへ移行。「歩と走」基本は共通するから、現在の体力に適した強度により選択し楽しめば良い。結果として健康寿命(自立生活できる期間)を延ばすことが出来ると思う。

八女走ろう会 徳永 意信

阿蘇100kmウルトラマラソンに出場して

子供の頃から走る事が大好きで、今も時間を見つけては楽しんでいます。目的は、第一に純粋に好きだから。そして、第二に航空自衛官という職務上体力を要するからです。自由気ままに考え事をしながら長い距離を踏んだり、時には、スピード強化を取り入れたりと練習内容は様々です。八女工業高校時代から八女走ろう会に所属し、約15年になります。関東から九州のいろ



久留米陸上競技場で

まで嬉しくなるくらいです。

今年は長年の夢でした「ウルトラマラソン(100km)」を完走しました。阿蘇の山々は難コースでしたが、雄大な景色を一望し、長い旅路を12時間かけて走りました。次の目標は、「富士山登山マラソン」です。そして、子どもたちがもう少し大きくなつて一緒に大会に出場出来る日を心待ちにしています。

山下 サヤカ
(陸上自衛官の夫と1男・1女、フルマラソン完走6回、立花町在住)

みんなで歌を楽しむ会



中島 治男君



山口 昌世さん



野田 ひろみさん



牟田 礼子さん



石川さゆりさんが歌った「天城越え」の編曲者をご存知でしょうか。立花町出身の桜庭伸幸君です。この曲でレコード大賞編曲賞を受賞しました。「夢芝居」「3年目の浮気」「望郷じよんから」など多くのヒット曲を編曲。復帰後の都はるみさんの歌(「千年の古都」「小樽運河」など)のほとんどを編曲し、リサイタルなどの音楽を担当しています。



総指揮 桜庭伸幸君

今回光友中学校を昭和36年に卒業した同級生で

(久留米市在住)、八女筑後の女性合唱グループ「ポインセチア」の皆さんが出演します。レベルの高い歌い手がそろいます。

桜庭君は多くの曲でピアノ伴奏し、会場の皆さんと一緒に「故郷」「里の秋」「青春時代」などを歌うコーナーもあります。最後には、八女にちなんだ歌も披露します。今回のような企画は、

桜庭君というプロの音楽家が身近にいたからこそ出来る催しです。楽しくて暖かい時間を演出します。中島君とゲストの歌、桜庭君のピアノ伴奏……。本当に楽しんでいただけたらと思っています。

期日 10月13日(土) 午後1時開場、1時半開演
場所 八女市民会館
入場料 2千円
チケット残部少々
※お問い合わせは福原(090-3199-1688)まで。

今日の山柳

梅ちゃんが
昭和の歴史
巻き戻す



八女学院 広川幼稚園
学校法人 広川町大字新代 ☎0943-32-4172

みんなでおえかき



ぼくたち
わたしたちが
がいたよ

すずしい風が吹くようになりました。きょうは、ぼくたち、みんなでことりさんを作りました。大きな木もみんなで手型で作ったんだよ! えのぐあそびは楽しかったよ。毎日広い運動場でいっぱいかけっこや砂場であそびます。アンパンマンのすべり台もたのしいヨ。

ぼくたちは、こねこ組です。2才と、満3才になったお友達がいるクラスです。みんなオムツがとれてちょっぴりお兄ちゃんになってがんばってま〜す。10月6日(土)の運動会には、応援に来て下さいね。

広川幼稚園では、いつでも見学していただいて結構です。一時保育も行っています。お気軽にお電話下さい。



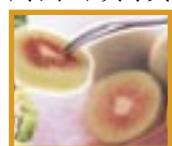
桜庭、中島君をメインにした「みんなで歌を楽しむ会」を企画しました。中島君はいつもの作業服をスーツに着替え、桜庭君作曲の「奥入瀬」、編曲の「東京イレブンラブコール」や「北の蛍」「瞼の母」「黄昏のビギン」「マイウェイ」などを歌います。ちなみに桜庭君は八女高校、中島君は八女工業高校卒です。二人のほかに、同級生の山口昌世さん(矢部村在住)、野田ひろみさん(八女市在住)、昨年暮れに桜庭君作詞作曲の「ぼらの微笑み」でプロデビューした牟田礼子さん

田中店長おすすめコーナー



レインボーレッドキウイ

いちじく とよみつひめ



JAふくおか八女
筑後市前津 ☎0942-54-7755

生産者と消費者を結ぶ
新しいスタイルの農産物直売所