



ウォーキング

60歳の検診を受けた時、骨粗鬆症予備軍と診断されました。予防のため意識して生活のなかで軽い運動をということでした。普段スポーツに縁のない生活をしてきて



富岡町 近藤 恵子さん

60歳を過ぎて始められる運動って何があるだろうと考えましたが、

折からのウォーキングブームでこれなら続けられるかも知れないと思いました。有酸素運動というのにも目的がなっています。テレビや雑誌の知識を基に、ウォーキングシューズを買って求め、初めは20分からだんだんに45分程のコースに広がっていきま

あれから10年、忘れたり、休んだりしながらも履きつぶした靴は何足にもなりました。

最近ではコマ切れであっても、20分で朝夕2回歩けば40分になるのでそれで良しとしています。ともすると雑用に追われ怠ける理由があるとホッとしている自分がいるのは相変らずです。骨量は、年と共にゆるやかに減少気味ですが、それを被う鞆帯の強化を期待しています。

県南の豊かな自然に感謝しつつ、折々の花や草を愛で、また沿道によく手入れされた畑の生命力溢れる野菜たちにパワーをもらいなから、これからもまた歩き続けようと思っています。

次は、桑野町の田中榮子さんにお願います。

市民文芸

短歌

平成22年阿南市文化祭
短歌大会 作品

- 市長賞** 湯浅 久枝
豊作の稲田喜び眺めつつ米価の下落は言わず別れき
- 議長賞** 井上 正恵
タマゴツチ流行ったこともおぼろなり「おうち介護」の夫とまむかふ
- 教育長賞** 河野 茂美
惣菜を買うと降り立つわが右手を嫁の左手がやんわりと取る
- 互選賞** 米田千代美
さまざまの厨の匂ひがしむエプロンぬぎてひと日の主婦業終る
- 入選** 程野 町子
言わざるを花と習いてすぎ来しし末の反乱行きつ戻りつ
- 入選** 兼任ゆき子
わが腕の何処にありしかこの力歎ふりあげて荒草を取る
- 入選** 川口富美栄
天候の作業ならんか不作なる葉煙草のさま見つつ住き来す
- 中学生「短歌のポスト」投稿歌**
- 入選** 笹田 巧基
空一面柿の実色を染めこんだ秋の味する夕暮れの空

- 入選** 西條 功一
特訓の帰りはいつも月が出て背中をやさしくなでてくれる
- 入選** 松浦 慶
赤止まれ黄色は注意青進め自然の色はうらない信号
- 入選** 原田 綾乃
何げなくすもうのテレビ見ていると元気なころの祖父思い出出す
- 入選** 撫養 智可
今までに気にもしなかつたありがとう今でも私の心の中に
- 入選** 白 妃奈乃
風にのりはらりと舞った花びらの行きつく場所はどこまでも青
- 入選** 遠藤 薫
ユニフォーム全体の色が変わつてる勝利を目指して頑張つた証
- 入選** 米川 武志
思い出の学び舎巣立つ帰り道春めく木々に背中押される

俳句

阿南市俳句連合会選

- 和泉ミサヲ
小春日や背ナのリユックの水が鳴る
- 手塚 真帆
湾内のどの灯にもどる月の舟

- 宇川 延子
人の世の俗事に疎し一茶の忌
- 平坂 照美
秋晴や干せし布団に鳥の糞
- 神原 鹿山
碑の一句誌るして去りぬ秋暹路
- 谷脇 春代
曲るたび歓声あがりもみじ山
- 横手 義人
冬の日北極海の青と白
- 荻原 朝子
冬岬読めぬ石碑の並びをり
- 山上 候代
銀杏紅葉母子で作る首かざり
- 森岡 美風
空爆や今日も編隊鱗雲
- 原 公美子
芋虫の背中では笑いじわばかり
- 野村 敏子
私の時計で動く夫の留守
- 湯浅 三子
恋ごころ胸に抱いて薄化粧
- 持木 寿栄
ひとりも良い二人にもつと良いタイム
- 佐野 智子
指切りは遠い昔の絵空事

川柳

阿南川柳会
高木旬笑選