



## 健康ウォークと

### 里山歩き

今年77歳になりましたが、いたって元気で喜寿の実感がわきません。私は定年後、「阿南歩こう会」に入会し、歩く楽しみを覚え、今も続けています。平成15年の健康診査で「糖尿病予備群」と判定され、阿南市保健センターの健康教室「すこやかライフセミナー」に参加しました。約半年間の研修でしたが、保健師さんの指導は親切で、健康増進に対する熱意は驚くほどでした。おかげで私も健康に気を付けるようになり、50年間できなかった禁煙にも成功しました。研修終了後、「継続は力なり！互いに励まし合って健康管理を続けよう」ということで、受講者のOB会



富岡町  
三間 知樹さん

(さわやか会)を結成しました。また、年齢差や体力差を配慮し、「短距離ウォーク」「水中ウォーク」「里山歩き」などの自主活動部会を作り、それぞれで頑張っています。私は「里山歩き」を担当しています。多い時は15人程度ですが、常時参加者は男性3人、女性6人の9人です。主として「高丸山」とか「鍛冶ヶ峰」など近場の山ですが、プロの案内で「石鎚 山東陵コース」にも登ることができました。季節の花々や野生動物との出会い、雄大な景観等々、故郷の自然の中で、心の隅々まで癒やされます。健康という目的を共有し、気心が分かり、信頼できる多くの楽しい仲間たちとの里山歩きは、私にとっては大切な時間であり、今後とも続けたいと考えています。

次は、富岡町の吉積晶子さんをお願いします。

## 市民文芸

### 短歌

阿南市文化祭短歌大会選

#### 入選

吾が畑を見廻りに来て猿一匹つまらなざげに  
手ぶらで帰る  
兼任ゆき子

#### 入選

水嵩の増しし田の稲倒れつつ穂首もちあげ雨  
に耐えおり  
香川ミヨ子

#### 入選

焼きたてのケーキの届く古希の朝一人居なれ  
ど一人に非ず  
佐野 幸子

#### 入選

耳元で父のおはこの「帰り船」歌えば父も口  
ずさむなり  
京寛 幸美

#### 入選

己が丈測りて根張り廻らする大樹に見惚るる  
道遠く来て  
松本加代子

#### 入選

夏の日をもちともせずにはい上がる凌霄花の  
オレンジの空  
原 美智子

#### 入選

身辺りに三度の別れありし夏木樫の残花重く  
咲きつぐ  
米田 啓子

### 俳句

阿南市俳句連合会選

神原 鹿山

不器用に生きた名優冬銀河

冬の陽をくるみタオルをたたみをり  
谷脇 春代

庭の木々顔上げて見よ冬の空

荻原 朝子

見覚えのくせ字の宛名歳暮来る

佐野 極童

木枯しに向かう自転車女子高生

松本 鈴子

国なまり揃いて今日の芋煮会

金本ひろみ

しなやかに手首のうごき毛糸編む

奥田 蒼朗

年用意粹な和尚の片擧

松村みどり

鶴来て落葉の庭に色添えぬ

岡久 玲子

山寺の夕映えに散る紅葉かな

### 川柳

阿南川柳会 高木旬笑選

問う前に顔が答えている成果

滝川 太郎

美容院わたしの顔でない化粧

田上 鶴子

目薬を飲むかのように口を開け

武田 敏子

明日がある呪文唱えて寝るとしよう

鈴木レイ子

休みたい時に電池を換えられる

高木 旬笑