ヘルスメイトと一緒に「阿波踊り体操」してみませんか!!

徳島県が県民の健康づくりのサポートツールとして、平成18年に制作したのが「阿波踊り体操」です。阿波踊りが踊れない子供たちも、体操が苦手な高齢者も、誰でも気軽に楽しめます。短時間で楽しく全身を動かせるので、運動不足を解消する第1歩になるかも!!

続けることで、肩こり・ストレスの解消、腰痛・転倒予防、足腰強化などにもつながります。お気軽にご参加ください。

＜日和佐地区＞ 日和佐公民館　談話室
6月～毎月第1･第3水曜日　19:30～20:30

＜由岐地区＞ 東由岐公民館
毎週土曜日　8:30～

【お問い合せ先】
ヘルスメイト事務局　由岐支所住民室　中崎
（☎77－1114）

7月 まちの相談カレンダー

1日	木	心配ごと相談	（9:00～12:00） 日和佐老人福祉センター
6日	火	心配ごと相談	（13:00～15:00） 地域交流支援センター
8日	木	心配ごと相談	（9:00～12:00） 日和佐老人福祉センター
		行政相談	（9:00～12:00） 日和佐老人福祉センター
12日	月	人権相談	（9:00～12:00） 日和佐隣保館
13日	火	心配ごと相談	（13:00～15:00） 地域交流支援センター
14日	水	行政相談	（13:00～15:00） 由岐老人福祉センター
15日	木	心配ごと相談	（9:00～12:00） 日和佐隣保館
20日	火	心配ごと相談	（13:00～15:00） 地域交流支援センター
22日	木	心配ごと相談	（9:00～12:00） 日和佐老人福祉センター
27日	火	心配ごと相談	（13:00～15:00） 地域交流支援センター
29日	木	心配ごと相談	（9:00～12:00） 日和佐老人福祉センター

町民文芸

由岐句会

牡丹咲く大慈大悲の宝前に　戎谷　久代
端午なる古き生家の柱傷　松内　きぬ
明易し産後いたわる子らと居て　下町　昭
たわいなき会話楽しき夏の旅　戎谷　利公
父の膝奪いあいして子供の日　森　浄子
一山を占めて譲らずほととぎす　中川　秀司
羽根のない魚がとんで夏は来ぬ　寺口　春魚
新緑の山かけぬけて選挙カー（町議選）　住谷　喜舟
磯着干す卯月曇りの浜の家　米山　玉子
牡丹の咲き極まれり夕静寂　由岐　亮子
安産のお礼詣りや山笑う　海部夫志子
雲の春海に流して墓洗う　奥田　理
天裂ける卯月の雨の降り止まず（警報）　森本富美子

木岐句会

黒潮は母の温もり初鰹　青山　文夫
大空に広げ広げて桐の花　勝瑞　髙春
磯山は雨に靄いて初音かな　三谷　靜枝

日和佐短歌会

わが家に富もたらさんか小判草その名に惹かれ種を摘みたり　福井　郁子
新緑の山に卻を響かせて選挙の連呼ひすがら続く　栗林　和子
人生の荒波幾度越え来しに畳の上で転ぶ悔しさ　鈴木テルエ
庭に生う八ツ手どっかと座を占めて諸手をひろげ風を呼ぶなり　山本　光
車窓より生家の見えて近隣の水田は早苗風にゆらげる　田川　幸枝
桜桃をついばむ鳥ら荒々し半ばは赤く地にこぼして　本庄たゑ子
新緑のやわい若葉を見ていれば明日への望み湧き上がりけり　小延　恭弘
古都の学友お四国参りに来たとのメール仁王門にてカメラに写る　豊崎マツエ
目ざむれば緑でおおわれいつくしむ自然の愛は心いやさる　中野　瑛子

投稿（短歌）

五月雨や灯台けぶる由岐港水尾引く船に雨は降るける　舩越　儀雄
ゴキブリのゴキは器のことですと歌会の評者さらりと言へり　下町　昭

徒然に渚をあるき春おしむ　中﨑小夜子
山山は迷彩服着てみどりの日　森　延子
古民家の浄瑠璃泣かす夏舞台　湊　とおる
若葉風病室の窓開け放ち　名田みや女
青春の血をたぎらせて鰹釣り　岡本夫佐子
もっと降れもっと降れよと雨蛙　青山　幸子
風薫る端島高島浮かびおり　坂井　清
雛鳥の選られて出ずる春の旅　湊　のぶ恵
近江富士霞みて湖の広さかな　志尾多磨子

日和佐句会

田みぞ水豊かに流れ夏来る　田川　幸枝
陽をはじききらめく水面夏の鴨　本庄　潮乃
聴診器当てて新樹の声をきく　中川　美鈴
ひじき干す通路十字にあけてあり　白河　輝女
稜線に風車のまわる五月晴　福井　咲希
洪水後月のおそきに春惜しむ　岡本　真砂

投稿（俳句）

朝ぼらけ啼く鶯の声朧　舩越　儀雄
ありがとう妻に呟く虹の橋　四宮　朋一

町民文芸のコーナーに掲載を希望される場合は、総務企画課（☎77－3611）まで連絡をお願いします。※原稿は前月25日までに提出してください。