

読む人が楽しみ 書く人も楽しむ
とっておきの心の手帳
7月、初夏から夏本番へ。
元気で楽しい夏をお過ごし下さい。

こちら情報部
yon.ichi.hachi.

創刊昭和55年5月5日
第506号
【通巻507号】

発行所
よんいちほち
418こちら情報部
〒418-0063
富士宮市若の宮町140(きうちいんさつ内)
TEL (0544) 24-1515
E-mail: printkiuchi@space.ocn.ne.jp

次号は 8月5日の発行です。
発行数 10,550部

印刷所
株式会社 きうちいんさつ



山本 武正

気になること④ ある日のウォーキング

午後二時過ぎ、ウォーキングに出掛けた。富士見小の通学路が私のコースだ。向こうから生徒の集団がやって来る。今日は早いなあと思いつつ、すれ違う。マスクは、何人かは顎マスクだ。自然と観察してしまう。「こんにち

は」と軽く頭を下げる生徒さんが、二、三人いた。一昔前なら、挨拶する生徒の数は多かった。「知らない人には声をかけない」これが現代の教えの基本だ。言葉を交わさない原因は、もう一つある。新型コロナだ。感染拡大

のリスクを避ける為、人との関わりは少なくなる一方だ。直接の会話はできるだけしない。それらの結果、現代社会は人間関係が薄くなりつつある。一方でスマホの普及はすごい。これでは、心の真の交流は益々浅くなり、直接の人との関わりは無くなっていく。心は、声を出し、言葉によって交

望月 勝

眠り

マンスリーエッセイ 344

最近、何故か寝つきが悪くなってきている。その原因は良く分からないが、多分要因は一つではなく、様々な要因が混ざり合っている様な気がする。しかし、一番の要因は間違いなくストレスである。こう見えても、私は神経が繊細で非常に細かい事に気になる。そして今の時代ストレスをゼロにする事はほぼ不可能であろう。そこで私が最近実践しているのが、大好きな音楽の効用を利用した物である。睡眠導入音楽?なるものを発見し、枕元で小さな音量で流して快適な眠りを目指している。それ専用のCDも今の時代を反映してか、数多く販売されていて、集めだしたらすぐに百枚を超えてしまった。私は波の音、滝の音、鳥の鳴き声など様々な自然の音とクラシック音楽を組み合わせた物が今一番気に入っている。この音楽のお陰で寝つきが各段良くなり、快適な朝を迎える事が可能になった。

角田 猛夫

きよんちゃんのつふやき

バレエへの道③

短大を卒業後、もう少し東京でダンサーとしてキャリアを積みみたいという本人の希望で、世田谷区にある「井上バレエ団」に所属する事になった。土日以外は毎日レッスンがあり、基本的に年二回の公演、系列バレエスクールの講師、週末は地元富士市での教へと、忙しい日々を過ごしていた。日本バレエ協会の定期公演にも出演し、小柄だが存在感のあるバレリーナとしてソロストを任されるまでに成長し、活躍の場を広げていた。二十三才のときに、大きな怪我をして、苦しい日々が続く、見かねた私が地元へ戻るように勧めた。

きよんちゃん

静岡県立朝霧野外活動センター
～プラネタリウム一般開放～

1部 季節の星座大しゅうごう!
いて座、さそり座、夏の三大三角など。

2部 季節の星座たんけん!
「流星群を見よう」
8月に見ごろを迎える流星群について紹介します。

日時 9日(土)、18日(月)(祝)、24日(日)

1部 受付 13:00～
上映 13:15～14:00

2部 受付 15:00～
上映 15:15～16:15

定員 各回 50人(※要予約)

料金 3歳から中学生 200円/人
高校生以上 400円/人

【お申込み・お問い合わせ】

電話 0544-52-0322

メール asagiri@camping.or.jp

※詳細は

HP: <http://asagiri.camping.or.jp/>

※感染予防対策のため、マスクの着用、咳エチケットの励行、入場前の検温のご協力をお願いしています。



田貫湖ふれあい自然塾

主催プログラムのご案内

◆いつでもできるプログラムのご案内
(開館から15:30まで受け付け)
探偵になって謎を解いたり、
オリジナルの作品が作れます。

- ①たぬき湖などとき探偵事務所
- ②オリジナルマイバック作り
- ③木のペンダント作り
- ④ブンブンごま作り

実施時
随時

詳細・ご予約はTELにてお問合せ下さい。
TEL (0544) 54-5410

これらのプログラムはホームページ上でも
見ることができます。こちらから
<http://www.tanuki-ko.gr.jp/tanukiko/special>

1歳児の寝かしつけ

寝かしつけ完了!!

子供が自分で眠るまで寝たふりをし待ちます。日によっては1時間以上...

眠った後は好き放題さわたり、かいごりしてあげます。かわいいぞっつらい♡

たんぽぽだより

パートⅡ

三井家次女の囀です。

埼玉に住んでいます。疲れると富士宮を思い浮かべます。浅間さんの湧き水、美味しい焼きそば、実家がきれいなら毎週帰りたいたいのですが...

山本 武正

アイラブクラシック♪

ピアノ独奏曲

ドビュッシー作曲 前奏曲集第2集より「花火」

粒の揃った急速な3連符のパッセージの上方に和音の花火が打ち上がり、その情景は徐々に近づいてくる。モチーフは変奏され、色とりどりの光が繰り返される。ドビュッシーがパリ祭を描いた情景が目に浮かぶ曲。

今年は花火大会があちらこちらである。久しぶりに日本の空に色とりどりの光が見られると思うと、本当に嬉しい。花火大会を心にしっかり受け止めたい夏です。

ミルテ

花暦シリーズ506

ホタルブクロ(蛍袋)

別名 ツリガネソウ(釣鐘草) チョウチンバナ(提灯花) 学名 Campanula punctata



散歩途中で可愛らしく咲く姿の草花を見ることがありますが、今回紹介する花もそんな1つです。ホタルブクロは我が国の各地に自生するキキョウ科ホタルブクロ属の多年草で産地や林縁などに多く見られます。草丈は50cmから80cmくらい、初夏の6月から7月前半頃に釣鐘型の花をたくさん付けます。花は鐘のようにも見え、提灯のようにも見えますので、和名の別名としてツリガネソウやチョウチンバナと呼ばれることもあります。和名のホタルブクロは昔、この袋のよ

うな花に蛍をいれて遊んだことから名付けられたと言われていいます。花の色は白、ピンク、薄紫などがあります。俯いて咲く姿が可憐で可愛いことから山野草の中でも人気が高く、栽培されることも多いようです。近縁種として、切り花として人気があるカンパニュラは、地中海沿岸地域に自生する原種を園芸種として品種改良されたものです。

マイ春夏秋冬 健康法あれこれ

テレビでも新聞でも健康食品に関する広告が溢れているような気がします。

商品にはそれぞれ健康補助食品、機能性食品、特定保健食品、栄養機能食品等の様々な表示がされています。さつぱり違いが理解できません。お試し申し込みをしてみました。当然のことながら長期に続けなければ効果はないようです。健康は大切ですが不安を煽られやすい自分の心の弱さを突かれていくようなこともあります。一日の食事回数についても様々な本が出ています。一週間に一日は断食をとく、三食は健康に良くないから一食にしないとか別の本では二食がよいとか。読めばそれぞれ一理あり、なるほどと思うのですがなかなか自分に合ったものはなく、かえってストレスが高まりそうです。やはり昔から言われている腹八分、時には七分をゆつくりと良く噛んで食することが自分の体調には良いようです。それにしてもギャル曽根さんは人間とは思えないような驚く量を食えますね。彼女に比べれば自分は少食だなど見当はずれの比較をしたりしています。世の中には十分に食事量も出来ない人々が沢山います。健康食品の選択や食事回数で悩むなんて贅沢な悩みですね。まずは毎回の食事に感謝して食して行きたいと思っています。これが私にとつての一番の健康法かもしれません。

(杉の木)

レストラン デジャヴ 今月のおすすめ

「DEJA-VU BENTO」

レストラン デジャヴの人気メニューがお弁当になって登場! レストランの御馳走を、ご自宅でいかがですか?ご予約お待ちしております。



DEJA-VU弁当 1,100円～

※前日までのご予約にて承ります。 ※個数が多い場合は、お早めのご連絡をお願いします。詳しくは、レストランデジャヴまでお問い合わせ下さい。

Restaurant DEJA-VU TEL 0544-24-1114

facebook



編集室

我が家のアイドルりさちゃん、タオルケットにくるまって爆睡中と思いきや、カメラのシャッター音に気づいて...

「ナンカゴヨウ? ワタシネテルンデスケド...」



(ザ・おんな)

十六市

16日(土)

歌のフェスティバル

市民の皆様参加!!

2つの歌好きグループが、懐かしい歌を皆さんと歌います!



にもろ市

8月の予告です

8月8日(月)

『感謝!!にしの市 21周年』

15:00~青空市

◎21周年の感謝のしるしに「かき氷サービス」実施。

◎出張販売サービス

「富士宮いいじゃん」とコラボ

生鮮食品・惣菜・弁当・スイーツ・雑貨・

カフェメニュー・衣類...など、市内外の逸品販売。

おもしろ本みつけた

エーミルと小さなイーダ

アストリッド・リンドグリーン 作
さんべいけいこ 訳
岩波書店



エーミルは、スウェーデンの農場に住む男の子。毎日のように騒動を起こしては、罰として作業小屋に閉じ込められる。そのたびに木彫りの人形を作っている時間があるので、棚にはずらりと人形が並んでいる。妹のイーダはエーミルがうらやましくて、自分もいたずらをして作業小屋に閉じ込められたいと思っているが.....

このシリーズには『エーミルのいたずら 325番』『エーミルのクリスマス・パーティ』がある。岩波少年文庫には『エーミルはいたずらっ子』『エーミルとクリスマスのごちそう』『エーミルの大すきな友だち』がある。

7月のピックアップ

Table with 5 columns listing events at various venues: 富士宮文化会館, 富士ロゼシアター, 沼津市民文化センター, 静岡市清水文化会館マリナート, 静岡グランシップ. Includes dates, times, and ticket information.