

# 飛行船

A I R S H I P



TOKADAI  
育ち 花咲く 人のまち

VOL.114

2020年7月



令和元年度 絵画コンクール金賞受賞作品 波多野朝香さん(あおぞら幼稚園 年長) ※学年は受賞時のものです。

## CONTENTS

### ■キラリ!この人

塾経営 安田好孝

### ■はつらつボランティアグループ紹介

小牧歴史ガイドボランティア たぶの木会

### ■桃花台センター発 情報ステーション

花と樹木のなんでも相談

絵画コンクール開催中止

桃花台まつり開催中止 ほか

### ■イベントインフォメーション(7月~9月)

### ■愛林会 里山だより(第20回)

代表 鳥居郁夫

### ■篠岡考古学事始 其の二十一

中嶋 隆

### ■世界 チーズ巡りの旅「フランス」

大野じゅん子料理教室 大野順子

### ■俳句

安藤 秋虹選

### ■あい・らぶ MyTown VOL.57

みんなでスポーツを楽しもう! ノルディックウォーキング



特に計画を立てていたわけでもなく、術があったわけでもなく、漠然と「自分で起業して、自営業をやりたい」と、思っていた安田さん。大学を卒業し、東京で会社員をしていましたが、たまたま地元に戻り、塾の講師をはじめたことで、思っていたことが現実になり、平成3年、32歳の時、池之内で塾を開校しました。

当初は小学生、中学生を中心に指導していましたが、高校生の指導の方が自分には適しているのではないかと思ひ、平成13年、高校数学と物理の専門塾を立ち上げました。

●一人一人に合わせてサポートします

キラリ! この人 「静と動」のコンビネーションが素晴らしい!

～塾経営 安田 好孝さん=古雅在住～

物静かな雰囲気は、さすがが数学、物理の専門の塾の先生だけあると思っていたけれど、かなりアクティブなアウトドアも専門だとか。机の前に静かに座る安田さんとプロ級では?と思うようなアクティブな話をする安田さんに話を聞いてきました。



地蔵の頭にて



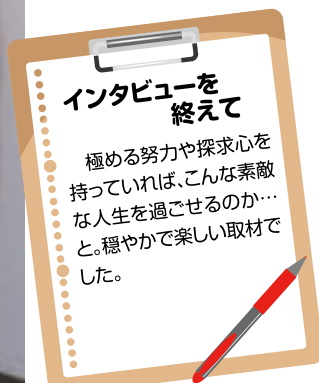
赤岳頂上にて

個別に対応し、合格に導きたい」と、穏やかな口調で話します。教えてきた子どもが希望の大学に合格したらうれしいですよ、と言う時の表情は講師としての熱い思いが伝わってきます。自身の性格を聞くと、「凝り性」で、それが長所であり短所であるかも…と、冷静に話す姿は、さすが理系の専門家!

●アウトドアも極めていきます

大学から本格的に始めた競技スキー。現在では岩のぼりに雪山登山に挑戦する傍ら、フルマラソンにも参加し、市民ランナーとは思えない3時間14分台のタイムをたたき出しました。山に行けない時は、ボルダリングで体を鍛えているそうです。

かなりアクティブなアウトドア派の安田さんは「壮大な自然の中に身を置いて、自分の中で限界に挑戦すること」が、魅力だと語ります。家族も共に楽しんでくれるそう、一番の思い出は、フランスに行った時アルプス山脈、西ヨーロッパ最高峰のモンブランの素晴らしい景色を眺めながらトレッキングしたことだそうです。



●まだまだパワフルで...  
最近、韓国語に興味を持って、独学で勉強をしています。あと5年、講師として全力を尽くすことが、直近、一番の目標です。しかし、死ぬまでこの仕事を続けられたらいいなあと思っていると安田さん。趣味については70歳までは、岩のぼりや登山を続けていきたいが、ハードなスポーツなだけにだんだん体がきつくなってきましたと苦笑いをしますが、まだまだ、新しいことにチャレンジしそうな予感がします。



## 小牧の歴史・魅力を

～小牧歴史ガイドボランティア たぶの木会～

古墳、歴史、城、町並み…  
小牧には興味深い歴史がたくさんある

歴史ボランティア養成講座を受講した人たちが、平成21年に立ち上げた「小牧歴史ガイドボランティア たぶの木会」。昨年10周年を迎えました。

現在は30人ほどの会員が所属し、小牧山桜まつりや市民まつりでの小牧山史跡案内や、毎週末には歴史館やれきしるこまきの館内ガイド、希望者には小牧山のガイドなどをを行っています。

### 歴史の魅力 市民の皆に発信

また、自分たちで企画をして、歴史に造詣の深い先生を迎え開く「歴史講座」を年5回、会員のための「勉強会」を5回、近隣の史跡を歩いて巡る「歴史探訪ウォーキング」を4回、そして年に1回、バスを貸切り遠方の史跡を見学する「歴史探訪バスウォーキング」などの活動も日々のボランティア活動と並行して行っています。

### たぶの木会の魅力は…

歴史講座の講師の手配や探訪ウォーキングの場所選びにスケジュール管理、参加者募集などすべてを会員の手で行っていて、会員のみで開かれる「勉強会」以外は、すべて一般の人たちが参加できると言います。年間15回開催する講座や勉強会にガイドボランティアの活動…と、活発な活動に驚かされます。毎月の活動予定は、広報こまきの5、9、1月号の1日号に掲載しています。

これだけの活動をこなす会員ですが、日々、本を読み、知識を深めて、勉強会などで新しい情報を



設立10周年を記念して会員に配ったロゴ入りベスト。併せて織田信長の一代記「信長公記」も配りました。



「たぶの木会」会長の犬飼武彦さん、副会長の古屋浩さん



令和元年6月に実施した歴史探訪ウォーキング「荒子観音と前田利家の生誕地」写真①と、平成30年10月に実施したバス歴史探訪「信州」のときの様子



### さらなるパワーアップを 目指して…

「小牧は小牧山という素晴らしい史跡があるし、歴史的なものがた

披露します。「人前で話すことが上手ではなかったけれど、始めると楽しかったし、知った知識を教えたいという気持ちにもなった。パソコンを使ったり、歴史年表を作ったりと大変だけれど、楽しい」と、話します。他の団体などが開催する歴史講演会にも積極的に参加します。

くさん残っていて、とても魅力的で、興味深い土地です」と、小牧そして周辺の地域の歴史的な資源の多さを指摘します。これからの地道に歴史を学んでいきたいし、小中学校に出向き、子どもたち地域に歴史を教えて、興味を持ってもらいたいと将来への思いを話してくれました。

問合せ  
会長…犬飼武彦さん  
☎090-2617-5346

## 桃花台まつり開催中止

8月1日(土)、2日(日)に開催を予定しておりました「第34回 桃花台まつり」は、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催を中止させていただきます。

開催を楽しみにして下さった皆様には、ご迷惑をおかけしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

桃花台区長会

## 愛林会 里山だより 第20回



新型コロナウイルス対策の自粛生活、大変お疲れさまです。新興住宅地「桃花台」が開発され、その時残された外周部分の雑木林、一時期放置された竹藪化した場所を、桃花台センターが中心となり、地域ボランティア仲間を募り、整備活動を始めました。それを今でも「愛林会」によって引き続き行われています。



現在は、城山緑地と篠岡緑地の2カ所を整備保存させていただいております。最近コロナ対策疲れの影響か、里山内を散策して下さる方を多く見掛けるようになりましたので、早速、散策路及び階段の安全点検作業を行い、悪くなっている箇所を補修を行いました。自然の中でございます、足場の悪い箇所は多々あります。十分注意して入山していただきますようお願いいたします。

夏場は、スズメバチも飛んでいます。関わらないよう注意をお願いいたします。また、ゆっくり歩かれる方は、蚊の対策もお忘れなく。

自然を愛する心を持って散策して下さると、とても嬉しいです。

【注意】駐車場はありませんので、徒歩が自転車でお出掛けください。

愛林会 代表 鳥居郁夫

## こまき市民文化財団

ホームページ <http://www.komaki-bunka.or.jp>

イベントの内容が変更となる場合がございます。詳しくはホームページをご確認下さい

### ●こまぶんフェスタ2020

## 「つなぐ～世界の音楽の広場～」

音楽を感じる1日、小牧の夏を音楽で盛り上がろう!

日時 8月23日(日) 10:00~18:30

場所 小牧市市民会館、公民館

料金 大ホールコンサート 500円

(8月2日(日) 9:30~ チケット販売) ※中学生以下無料

※無料のコンサートもあります。

# 桃花台センター発 情報ステーション

## ■噴水・せせらぎの点検

桃花台中央公園の水の修景施設として親しまれている噴水・せせらぎの水が、ポンプなどの機械点検及び清掃のために休止します。

ご迷惑をお掛けしますがご協力をお願いします。

7月9日(木)、22日(水)

8月6日(木)、20日(木)

※荒天の場合は変更する場合があります。

9月3日(木)、17日(木)

※10月以降についても順次「飛行船」でお知らせします。



## ●花と樹木のなんでも相談

花や樹木の病害虫の防除や施肥の方法など、花や樹木に関する様々なご相談に応じます。

相談者  
先着10名様に  
粗品進呈



日時 7月17日(金) 8月21日(金) 9月18日(金)  
いずれも10:00~12:00

場所 桃花台ピアレ広場(桃花台ピアレ2階)

相談員 愛知県樹木医会会員・あいあいガーデニング

問合せ (一財) 桃花台センター ☎0568-79-1330  
土・日・祝日を除く 9:00~17:00

無料

## 「絵画コンクール」開催中止

毎年たくさんのお子様にご応募いただき開催しておりました「絵画コンクール」を新型コロナウイルス感染症の影響を鑑み、中止させていただくこととしました。

(一財) 桃花台センター



●企画展  
「おのとうふうく和様の書のうつりかわり」  
道風記念館  
7月17日(金)~8月30日(日)  
●第69回春日井市民美術展覧会  
文化フォーラム春日井春日井市役所  
8月15日(土)~8月23日(日)  
●2020健康救急フェスティバル 総合体育館  
9月6日(日)  
●春日井市民環境フォーラム  
文化フォーラム春日井春日井市役所  
9月19日(土)

●瀬戸威ロケットアカデミー  
夏のロケットワークショップ 瀬戸威  
8月22日(土)、23日(日)、28日(土)  
●春日井市 ☎0568・81・5111

●瀬戸市 ☎0561・82・7111

●南スポーツセンタープールオープン  
南スポーツセンタープール  
7月1日(水)~8月31日(月)  
※利用人数、利用設備の制限あり

●小牧市 ☎0568・72・2101

イベントインフォメーション  
2020年7月~9月

## 篠岡児童館の催し 7~9月 【問合せ】 ☎0568-79-0690

毎週水曜日休館

- 赤ちゃんサロン【対象】乳児と保護者【定員】当日自由参加【日にち】毎週月曜日、木曜日【時間】13:15~
- クラフトルーム【対象】小学生以上【定員】10名【日にち】第2土曜日【時間】10:00~11:00
- イングリッシュシャワー【対象】幼児と保護者【定員】15組【日にち】第2金曜日【時間】10:00~10:30
- リトミック【対象】2~3歳児と保護者【定員】15組【日にち】第1月曜日【時間】11:00~11:40
- 赤ちゃんと一緒に産後ヨガ【対象】2~6カ月の乳児親子【定員】10組【日にち】8/20(木)【時間】13:30~15:00
- 楽器であそぼ【対象】2~3歳児と保護者【定員】15組【日にち】第3月曜日【時間】11:00~11:40
- えいごであそぼ【対象】幼児と保護者【定員】15組【日にち】第3金曜日【時間】10:00~10:30
- 国際ナショナルあそび「ジュエリークイリング」をつくろう!【対象】小学生以上【定員】15名【日にち】8/22(土)【時間】10:00~11:00
- 子育て世代包括支援センターの育児相談【日にち】7/10(金)【時間】10:00~11:15
- ベビーマッサージ【対象】2~6カ月の乳児と保護者【定員】10組【日にち】7/21(火)、9/15(火)【時間】10:00~11:45
- ワールドミュージック【対象】小学生・幼児と保護者【定員】15組【日にち】9/5(土)【時間】11:00~11:30

## 大城児童館の催し 7~9月 【問合せ】 ☎0568-78-0046

毎週火曜日休館

- 英語であそぼ【対象】幼児と保護者【定員】15組【日にち】第1金曜日【時間】11:00~11:30
- 国際ナショナルあそび「えいごでワンダーランド」【対象】年少以上と保護者、小学生低学年【定員】15組【日にち】第2土曜日【時間】10:00~10:45
- リトミック【対象】2~3歳児と保護者【定員】15組【日にち】第2月曜日【時間】11:00~11:30
- ベビーと一緒に産後ヨガ【対象】2~10カ月児と保護者【定員】10組【日にち】7/13(月)、9/14(月)【時間】13:30~15:00
- クラフトルーム【対象】小学生以上【定員】15名【日にち】第3土曜日【時間】10:00~11:00
- イングリッシュシャワー【対象】幼児と保護者【定員】各15組【日にち】7/17(金)、8/28(金)、9/25(金)【時間】10:00~10:30、11:00~11:30
- ワールドミュージック【対象】幼児と保護者【定員】15組【日にち】7/25(土)【時間】11:00~11:40
- 楽器であそぼ【対象】2~3歳児と保護者【定員】15組【日にち】7/27(月)、9/28(月)【時間】11:00~11:30
- 楽器であそぼスペシャル【対象】2~3歳児と保護者【定員】20組【日にち】8/24(月)【時間】11:00~11:30
- ベビーマッサージ教室【対象】2~6カ月児と保護者【定員】6組【日にち】8/6(木)【時間】10:00~11:45
- あいあいサロン【対象】乳幼児と保護者【定員】当日自由参加【日にち】7/17(金)、8/28(金)、9/25(金)【時間】10:30~11:30
- ポルトガル語教室【対象】小学生以上【日にち】毎週水曜日【時間】18:00~
- 赤ちゃんサロン【対象】乳幼児と保護者【定員】当日自由参加【日にち】毎週水曜日、金曜日【時間】13:30~

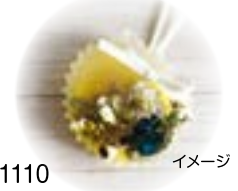
新型コロナウイルス感染症の状況により、イベント・催しに変更になる場合があります。

## フレッシュパーク

### ハーブや柑橘類の香りでサシエを作成

ハンギングバスケット協会講師の指導により、ハーブや柑橘類の香りでサシエを作ります。

- 日時 9月12日(出)10:00~12:00
- 場所 フレッシュパークセンター
- 募集人数 10名
- 持ち物 持ち帰りの袋
- 問合せ 尾張広域緑道管理事務所 ☎78-1110



イメージ

※講座の申込み方法は、フレッシュパークのホームページ・管理事務所でチラシをご覧ください。

## エコハウス・小牧 【問合せ】 プラザハウス ☎0568-78-5016

〒485-0802 小牧市大字大草5786-83 FAX 0568-78-5061  
E-mail:salsei@city.komaki.lg.jp

- ところ プラザハウス
- 対象 市内在住・在勤・在学の方が優先  
※各教室は一部を除き1回で終了し、継続教室ではありません。
- 申込み 申し込み受付中、定員に満たない教室は開催日前日まで申し込み可。希望教室名、参加日、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、保護者氏名(ふりがな、保護者同伴の場合)、年齢、学年、電話番号を一帯ごとに記入し、はがき、FAX、メール又は直接プラザハウス窓口  
※一人で複数の教室を申し込むことが出来ます  
詳しくは、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



## 7月~9月 特別体験教室日程表

受講料無料

教室名	日時	定員
★ 布ぞうりを編んでみよう	7月16日(木)	各5人
	8月5日(水)	
	9月4日(金)	
★ ステンドグラスで吊り下げ鏡を作ろう ※2回で1つの作品を作ります	午前9時30分~正午	各5人
	7月22-29日(水)	
	9月11-18日(金)	
★ さき織りでマットを作ろう ※2回で1つの作品を作ります	7月21-28日(火)	各6人
	9月10-17日(木)	
◆ プレートにサンドブラストで絵を描こう	7月19日(日)	各10人
	8月8日(土)	
◆ ビー玉とサンドブラストで花びんを作ろう	8月2日(日)	各10人
	9月6日(日)	
◆ 粒ガラスでびん底を飾ろう(飾り皿)	8月19日(水)	各10人
	8月29日(土)	
◆ ゆら・きら飾りを作ろう	午前10時~正午	各10人
	8月6日(木)	
◆ 空きびんでサマードームを作ろう	8月23日(日)	各10人
	7月26日(日)	
◆ 木の実で工作しよう	8月21日(金)	各10人
	8月26日(水)	
	9月20日(日)	各10人

★中学生以上 ◆5歳以上  
(対象年齢は各講座の難易度を示しています)  
通常授業がある日は、小・中学生の方は参加できません

※小学生以下は、保護者同伴で参加できます。保護者はお子さんの付き添いになります。保護者1名につき、お子さん2名まで参加可能です。\*教室に申し込みしていないお子さんを連れての参加はご遠慮下さい。



## 尾張北部権利擁護支援センター

### 成年後見制度に関する巡回相談

毎月1回、相談員がお近くの相談会場に出向いて相談をお受けします。詳しくはホームページをご覧ください。相談には事前予約が必要です。

- 日にち 7月7日(火)、8月4日(火)、9月1日(火)
- 時間 ①13:30 ②14:30 ③15:30
- 場所 東部市民センター 会議室 ホームページ

お問合せ・相談の予約 ☎0568-74-5888 FAX0568-74-5855

※受付時間は、平日午前9時から午後5時(祝日・年末年始を除く)

※手話通訳・要約筆記など障害のため配慮が必要な方はご連絡ください。



# 簡単ピザ



- 【材料 4枚分】
- 強力粉……………140g
  - 薄力粉……………60g
  - ① 砂糖……………2つまみ
  - 塩……………3g
  - ドライイースト……………2g
  - ぬるま湯……………120g
  - オリーブ油……………小さじ2
- トッピング
- ホールコーン缶……………80g
  - ツナ缶(小)……………1.5缶
  - パプリカ(赤)……………1/8個
  - ピザ用チーズ……………80g
  - マヨネーズ……………適量

## 【作り方】

1、①をボウルに入れ混ぜる。まとまったらオリーブ油を加える。台に移し、10分位こねる。ラップをして、室温(およそ30度)で30分おく。

～2倍ほど膨らんできたらOKですよ～

2、コーンはざるに移す。ツナは軽く汁気を切る。パプリカは細く切る。



3、生地を4等分にし、丸めて10分休ませる

4、生地を薄くのばし、ツナ、コーン、チーズ、パプリカ、マヨネーズの順にのせる。

～のばした生地はフォークで穴をあけておくと、生地が膨らまず、上手に焼けるよ～



5、230度に温めたオーブンで8分焼く

～オーブントースターでもできますよ～

生地だけを焼いて粗熱を取って、冷凍しておけば、いつでも自家製ピザが食べられるよ

生地だけを焼く場合は、170度のオーブンで7分です。



いろいろなトッピングでピザを楽しんでみよう!

- ・ツナ缶&エノキ&ピーマン
- ・さば(水煮缶)&生しいたけ&あさつき
- ・鮭フレーク&ピーマン&エリンギ など

# お家で簡単クッキング!



子どもパパもおじいちゃんも一緒に作ろう♪

## 手作りアイスクリーム



### 【材料 4人分】

- 牛乳……………100cc
- ① 生クリーム……………200cc
- 砂糖……………50g
- 氷……………適量
- 塩……………小さじ1くらい
- お好みで
- カラースプレー……………適量
- ミント……………適量

### 【作り方】

1、ボウルに①を入れる

2、別のボウルに氷に入れ塩をふり、1のボウルを重ねる。ハンドミキサーで混ぜる。

～大変だけれど、泡だて器で頑張る!のいいよ!～

～トロットするまでかき混ぜてね～

～氷に塩をふると、温度が下がりますよ～

3、冷凍庫でシャーベット状になるまで冷やす。再び、ハンドミキサーで混ぜる。これを2～3回繰り返して、冷やし固める。

～好みの固さになったら出来上がりです!～

～たくさん空気を入れる(かき混ぜる)とソフトクリームようになりますよ～

4、器に盛る。

# 篠岡考古学事始

其の二十一

## 大山廃寺出土瓦の謎

中嶋隆

古代寺院跡で特徴的な出土品に瓦があります。裏面に布の圧痕が付いた「布目瓦」がまとまって出土すると、近くに古代寺院があると推定されます。日本で瓦が使われた建物が出現したのは、仏教伝来で寺院が建立されたときでした。天皇の宮殿でも板葺きだった時代です。日本書紀の崇峻元年(五八八)のところに「百済国が仏舍利や僧とともに、寺工二名、鍮盤博士一名、瓦博士四名、画工一名を送ってきた」ということが書かれています。このとき建てられたのが法興寺(飛鳥寺)で、蘇我氏の氏寺として六世紀末から七世紀初頭にかけて造営されたと考えられています。

古代寺院の瓦には、軒先を飾る軒丸瓦と軒平瓦に文様が付けられています。この文様は、時代とともに変化していったことが知られています。大山廃寺跡も昭和初期に塔跡が発見されたとき、多量の布目瓦が出土



豊浦寺の瓦



平城宮跡の瓦拓本



飛鳥寺の瓦



大山廃寺塔跡の瓦

し、美しい文様を持った軒丸瓦・軒平瓦も出土しました。ところが、この瓦が問題になったのです。軒丸瓦は飛鳥寺の軒丸瓦の文様にも似ていますが、むしろ七世紀前半の日本最古の尼寺・豊浦寺の瓦に似ています。一方、軒平瓦は八世紀の平城宮で使われた瓦に酷似しているのです。時代の違う瓦が一緒に使われていることが謎でした。昭和五十年代前半の発掘調査では、この瓦の謎の解明も期待されました。次回は、発掘調査で出土した瓦を紹介いたします。



**【白カビチーズとは】**

外皮に白カビを植え付け3~4週間熟成。熟成がすすむと中身が薄い黄色になりとろけるようになります。押えると軽く指が入るくらいが食べごろです。円形の場合は大きなケーキを切るように放射線状にナイフを入れ、切り分けます。



**【ワンポイント】**

ノルマンディ地方には、「ヌーシャテル」というハートの形のチーズがあります。100年戦争の時、敵国イギリス人兵士に恋をしたヌーシャテル村の女性がハート型のチーズを手作りして渡したというロマンティックなエピソードがあります。日本でもバレンタインの前に空輸されています。

# 世界 チーズ巡りの旅 「フランス」



今回から4回シリーズで「チーズ」をテーマに世界各国を旅する大野順子さんがチーズの種類、各国のチーズ話、レシピなどを紹介します。

フランスは、チーズの種類豊富さでは世界一を誇ります。「二つの村に一つのチーズ」と言われるほど、その土地ごとに合ったチーズが熟成され「チーズの無い食卓は、太陽のない一日」という言葉まで生まれました。日本に置き換えるなら白飯、漬物、みそ汁に近い感覚のようです。

たくさんさんのチーズの中でも今回は、日本人にもなじみ深い「カマンベールチーズ」を紹介します。フランス・ノルマンディ地方カマンベール村が産地の白カビで熟成したナチュラルチーズです。ナポレオン三世に気に入られたことから有名になったそうです。

冷蔵庫から出して室温にし、乳脂肪を柔らかくするとクリーミーな味わいを楽しめ、賞味期限が近いものは、熟成がすすみおすすめです。

**大野順子**

大野じゅん子料理教室 主宰。乳業メーカーのお客様相談室で勤務。乳製品を使った料理の開発・普及を担当し、和食に乳製品を取り入れた「乳(ニュー)和食」を提案。東海3県内の保健所・保健センターで栄養講座を開講。現在は、近隣保健センターで、栄養改善教室を担当。

大野 料理教室 小牧 [検索](#)

**RECIPE** **フライドカマンベール**

**材料** ・カマンベールチーズ…1個  
・小麦粉…適量 ・溶き卵…適量 ・パン粉…適量 ・パセリ…適量

**作り方** カマンベールチーズは、放射状に6つに切る  
小麦粉、溶き卵を2回繰り返してつけ、パン粉をまぶす。  
190度に熱した油で、さっと揚げ(高温短時間)。  
器に盛り、揚げたパセリを添える。  
※衣をしっかり2度つけないと、チーズが溶け出してしまいます。  
※食べ頃を逃した時におすすめです。

**俳句**

小牧市文芸協会顧問  
安藤敏幸(秋虹)選

**白南風**やギターポロン白き指  
しろはえ

玉置 文子(久保一色)

【評】白南風は梅雨明け後あるいは梅雨晴間の南風のこと、空が明るくなります。この句では「ギターポロン白き指」と、その状況を的確にとらえていて面白いメロデーが聞こえてくるようです。

小さき鼻玉の汗して乳房へと  
木原 照子(光ケ丘)

【評】この句を散文に書くと「いま、赤ちゃんは、小さな鼻に玉のような汗をかいて、一生懸命お母さんの乳をのんでいます」となります。大変美しい命の韻文です。「俳句」です。

なにもかも優しくなれるサクラランボ  
上田 八千代(城山)

【評】導入句「なにもかも優しくなれる」にまず引きつけられます。そして「拍、サクラランボ」です。さわやかにしてあまいサクラランボを、このように詠まれると、すくでも食べたくなります。

涼新たアルプス蒼き梓川  
伊藤 かよ子(応時)

【評】秋に入って感じる涼気を「新涼」「涼新」と言います。単に「涼」は夏の暑さに対する夏の季語です。リョウアラ、アルプス、オキアズ、サガワとア音を四連続リズム良く利用した上高地梓川の涼新たです。

# みんなでスポーツを楽しもう!

生活の中に、スポーツを取り入れてみませんか。  
年齢や体力に応じて参加できるスポーツをシリーズで紹介していきます。  
心と体の健康を保持するために挑戦してみませんか。

## 第1回 ノルディックウォーキング

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキング。若い人から高齢者まで幅広く楽しめるスポーツとして注目を浴びています。

北欧フィンランドで始まったと言われ、当初はクロスカントリー選手の夏場のトレーニングの一つとして活用されていました。最近では手軽さと全身運動効果の高さから日本だけでなく世界中で、エクササイズとして人気が高まってきました。運動不足を解消したい人、体力の衰えを感じてきた人、ウォーキングを始めようかと思っている人などにおすすめ



踏み出した足の横付近や、踏み出した足と残った足の間などポールを突く位置を変えることで、自分合ったエクササイズが楽しめます。ポールの長さの目安は、身長×0.63と言われています。

始めるには、ポールはもちろん、ウォーキングに適した靴、服装を用意しましょう。まずは、ウォーミングアップのストレッチをしてからスタートです。ポールを装着したら、

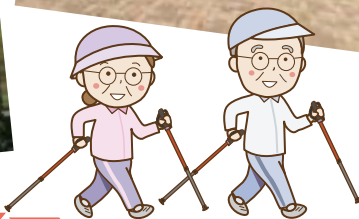
防止になるだけでなく、背筋が伸び、歩幅が広がることも言われています。

めです。また、中高齢者など体力に不安のある人も自分のペースで気軽に始められます。ポールを持ち、歩くので全身運動になり通常のウォーキングに比べ、消費カロリーは20%ほどアップするのですが、両足（特に腰、膝、足首や関節等）にかかる負担は軽減することができます。また、ポールを持つため、転倒

手の力、肩の力を抜いて、リラックスし、背筋を伸ばし、自然に腕を振って歩きましょう。下ばかり見ないで、少し遠くを見ながら、自分の体力や体調に合わせた速度や距離を考え、無理せずに挑戦しましょう。

小牧市では、10月10日(土)にノルディックウォーキングの講習会を実施します。詳しくは広報こまきに掲載いたします。

監修：日本ポールウォーキング協会 ベーシックコーチ 舟橋香織



### お知らせ

「キラリ!この人」、「はつらつボランティアグループ紹介」の情報提供を募集しています。その他掲載記事の情報もお待ちしています。

【連絡先=右欄に記載の桃花台センター飛行船担当。なお、掲載の可否、内容、時期などは当センターにお任せ願います。】

▼桃花台センターHP



◇発行/一般財団法人 桃花台センター  
〒485-0814  
小牧市古雅一丁目1番 ビアーレ3階  
TEL=0568-79-1330  
FAX=0568-78-1239  
HP=http://tokadai-center.jp  
E-mail=zai-tokadai@poem.ocn.ne.jp

◇編集/エフデザインワークス株式会社  
〒485-0041  
小牧市小牧1-135 フジカネひまわりビル1F  
TEL=0568-65-7077  
FAX=0568-65-7270  
HP=http://f-designworks.com  
E-mail=info.fdw@gmail.com