

シルバー情報紙  
北永井1区・2区・3区

♡♡手と手をつないで元気になろう♡♡

# 北ひふみ

第 53 号

平成 30 年 3 月 1 日発行  
北永井地区  
社会福祉協議会

## 『趣味に生きる』

第 4 回 古田土 勝市さん

前回に続いて、古田土（こたと）さんのお話をします。

現在、演奏家と製作者の二足のわらじを履いて活躍されています。三芳町の工房は現在、古田土さんを含めて 4 名の職人さんがおられるそうです。

この工房を訪問した後、10月21日にコピスみよしで行われた音楽祭で、10月26日は北永井2区集会所で演奏をお聞きする機会があり、とても感動いたしました。

演奏は「フルートアンサンブルみよし」で15〜16人のメンバーの指導者として活躍され、北永井のサロンではソロで演奏されま

した。この日はドビュッシーの曲から始まり、特に「十五夜お月さん変奏曲」では、日本古謡の雰囲気、篠笛のような、また、尺八の様な音色で、皆さんうっとりしていました。



バスフルートが開発されたことにより、現在アンサンブルを中心としたフェスティバルが全国30都県で行われているそうです。これからの、お考えをお聞きした所、低音域のフルートの品質の

向上（質と能力up）をさらに目指すと、熱く語られました。



最後に、古田土さんの口から出た言葉は「フルート作りは自分の人生そのものだ」ということでした。

古田土さんのような素晴らしい方は、三芳町のみならず、日本の宝であると思います。後継者の問題も含めて、芸術文化のまちづくりを謳っている三芳町としては、大切にしなければいけないと思います。

## お知らせ

### ★『今年も自転車安全運転講習』

を受けましょう』

場所…北永井第三区集会所  
日時…3月27日（火）

10時から12時

### ★臨時居場所づくりのお知らせ

3月30日（金）10時から15時。  
北永井第三区集会所一階ホール  
春休み中なので、子どもさんも沢山ご利用してほしいです。

## ◇チョットいい話◇ その9

先日の新聞に、日本生活習慣病予防協会が制定した「一無（いちむ）、二少（にしょう）、三多（さんた）の日」が、1月23日という話が掲載されていました。

日々の生活習慣で、無い方がよいもの一つ（喫煙）、少ない方がよいもの二つ（飲酒、食事）、多い方がよいもの三つ（動く、休む、接する）を、指しているそうです。

喫煙は、たばこの有害物質が血管を傷つけて動脈硬化を早く進行させる恐れがあるなど健康への影響が挙げられます。

少ない方がよい飲酒は一日にビール中瓶1本まで、日本酒なら一合まで、食事は昔から「腹八分目」と言われ、バランスの良い食事を心がけましょう。

多い方がよいと言われる三つは、皆さん良くご存知の、的確な運動の継続、筋力の維持、肥満の解消など、さらに十分な睡眠、そして、仲間と会って話をするのだそうです。



『ふれあいサロンふるさと』  
を訪問して

1月17日(水)、二区集会所において、「ふれあいサロンふるさと」が開催され、参加者は48人を数え、盛況でした。

司会の金野さんが新年の挨拶を行い、新年にふさわしい舞踊を紹介されました。泉周流華淑会(センシュウリュウウハナヨシカイ)の塩山淑子さんが新日本舞踊二曲(坂本冬美の祝い酒と丘みどりのおけさ渡り鳥)を踊って、参加者全員の拍手を浴びていました。



塩山淑子さん



その後食事に移り、桐山さんの奥様達の丹精込めた手料理が机一杯に並べられました。ゆかりご飯のほか、里芋、人参、

さつまいもの煮物や、蓮根、ごぼうのきんぴら、野菜とベーコンの炒め物、大根、イカ、人参のなます漬け、メンマの煮つけ、麴漬けしたたくあん、人参、大根のお新香などが出され、皆さん「おいしい、おいしい」を連発して食べていました。

また、桐山さんが、当日配布された「ふるさとだより」に、ある文献からの引用で、「健康野菜の代表格、芋類」という中に「栄養的にはでんぷん、炭水化物が主成分で、食物繊維が多く、血圧を安定させるカリウムやビタミン類も豊富です」と紹介されていました。

食事の間にカラオケが行われました。しかし機械の調子が悪く、アカペラで歌うことになり、塩山さんはじめ、七、八人の方々が自慢ののどを披露して、皆の喝采を浴びていました。当日は雨が降りそうだったので、早めの終了となりましたが、参加者も楽しい一日を過ごし、次回の開催が待ち遠しく感じているように思われました。

◇ 行事のお知らせ ◇

★おはなばたけ会食会

3月15日(木) 4月19日(木)  
時間：11時～13時  
場所：北永井2区集会所  
参加費：400円

対象：65歳以上の一人暮らし  
申込：☎258-3952(久保田)

★ふれあいサロン北永井2区

3月22日(木) 4月26日(木)  
時間：13時30分～15時30分  
場所：北永井2区集会所  
参加費：100円

対象：どなたでも  
申込：☎258-3979(中山)

★健やかいもっこ体操

3月14日(水) 4月18日(水)  
時間：10時～11時30分  
場所：北永井2区集会所  
参加費：無料

対象：どなたでも  
申込：☎258-3200(桐山)

★ふれあいサロンふるさと

3月14日(水) 4月18日(水)  
時間：11時30分～14時30分  
場所：北永井2区集会所  
参加費：200円

対象：どなたでも  
申込：☎258-3109(小跨)

★みよしいもっこ体操

3月6日(火) 4月3日(火)  
時間：13時30分～15時30分  
場所：北永井3区集会所  
参加費：無料

持ち物：飲み物・運動靴  
対象：どなたでも  
申込：☎259-9589(小野)

★すみれサロン

3月8日(木) 4月12日(木)  
時間：10時～12時  
場所：北永井3区集会所  
参加費：100円

対象：どなたでも  
申込：☎258-5169(曾我)

★三区居場所づくり

3月16日(金) 4月20日(金)  
時間：10時～15時  
場所：北永井3区集会所  
対象：どなたでも

あとがき

年が明けたと思ったら、もう春になってしまいました。蕾がふくらんだり、花が咲いたり、時間の流れを速く感じる昨今です。あつと言う間にまたあの暑い夏が来るのでしょうか。

編集員 (E)