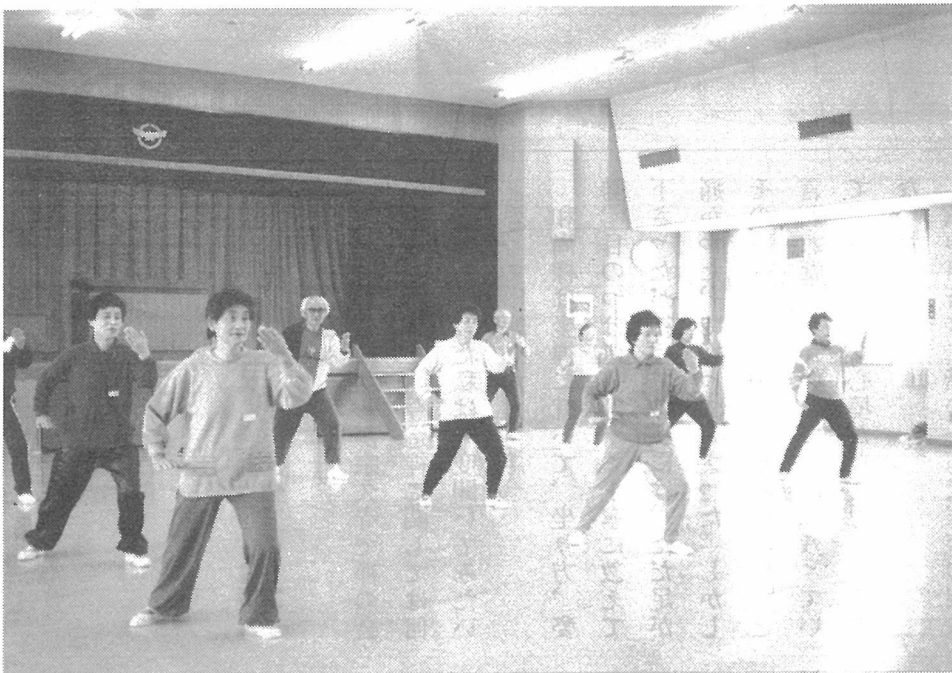


ひかしの

平成8年4月15日

No. 45

発行 東野公民館



生きがいのもてる地域づくりを

豊かなくらしがしたい。健康でたのしい人生を送りたいということは誰もが願っていることだと思います。しかし、物質的な豊かさだけではなかなかかなえることのできない課題です。物の豊かな時代と言われるその裏側で多くの弊害が生れているように感じられる昨今です。自分自身はもちろんのこと家族も地域住民たちもみんなが本来にうけるおいのもてる楽しい人生を送ることができたら素晴らしいことです。

東野は昨年度に続き恵那市生涯学習地域づくりの指定をうけています。

・個人として

自ら学習しつづける喜びをもつ

・人のつながりの中で

人のため、地域のために役立つ喜びをもつ

この2点を目的に地域にあつた事業を進めていく予定ですのでご協力をお願いいたします。

まず何かを始めてみるのが生涯学習の出発点です。進んでいろいろな事にチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

郷土にいきづく生涯学習

無我の境地

篠原利男



大分前の事になるが宗久寺で禅の会があるとの事で、今迄禅に関しては何も知らなかった私は一度聞いてみたいと思つて出席した。

和尚様は坐禅に就いて、坐り方、姿勢、目のつけ処等細かく丁寧に教えて下さったが初めての私には、ただ足が痛かった、で終つてしまった。しかしその時の法話の中で「無我の境地」と言われた言葉が妙に頭の奥に残つていて、時々どんな心境かなと思うようになった。

私の書斎は二階の一室で家族の出入りは殆どなく、用事があればベルが鳴

るので降りて来る事にしてある。この部屋へ上ればそこは私一人の天下で、何をしようが全く自由自在の世界である。

朝から空は青く澄み渡り、日射も和やかな日、机の前に坐つて静かに墨をすっていると何となく心が落ち着いて来て「うん、今日は気持よく書けそうだ」と思う心がもりもりと湧き上つて来る。

先づ書こうと思つている語句の一字一字を頭の中に書きながらあそこは丸みをつけここは勢よくはね、全体に太い細いの強弱をつけここににじみを出しこの一画にかすれを現わし墨色はどのようにするか等と色々構想を練つた末筆を取り上げて表を走る自動車の警笛の音軒先で囀る雀の声が耳に入ってくる。外の雑音を苦にせず書こうと思つと却つて雀の囀が耳につく。

しかしどうかすると、こんな事はめつたにありえないが、書き初めると次第

平成八年度

東野生涯学習地域づくり推進計画

東野は八年度も恵那市生涯学習地域づくりモデル地区の指定をうけ、住民誰もが「生きるよろこび、役立つよろこび」がもてるよう生涯学習を推進します。八年度はおおむね左記の要綱で事業を計画しています。お互いに郷土に生きるよろこびがもてるようご協力をお願いいたします。

私たちの郷土を愛しましょう

恵那市民憲章

推進テーマ

連携— おたがいに助け合い
明るいふるさとをつくりましょう

推進内容

- ◆ 地域を知るための事業
 - ふるさと探訪の開催
 - 各種講座の開催
 - （市民講座、行政講座、連携講座等）
 - 伝統文化の伝承
 - （歌舞伎、郷土資料館の充実等）
 - 三世代ふれあいの場づくり
 - （各年代の方の話や地域の産業、文化の話などを聞いて理解を深める）
- ◆ 連携して推進する事業
 - ふれあい会議（ガヤガヤ会議）の開催
 - （各団体の代表が集まりお互いの活動を理解すること
で連携のとれた事業の推進を図る）
 - 年1回程度、各団体等が連携して講演会等の実施
 - ボランティア活動の推進
 - （各機関が連携し住民参加の美化活動の実施、特技をもった人材の発掘と活用）

花無山俳句会

故里の雪見障子を偲びけり
 雪載せて弓なり曲る朴の枝
 寒鴉屋根にとまりて我をみる
 冬枯のものを踏みつつそこらまで
 老一人三界火宅雪を搔く
 枯草に氷柱が光る沢の朝
 大雪や火宅眩しき今朝の景
 又してもべと雪搔けば庭木撥ね
 寒晴やどこからともなく鶯の笛
 初鏡煩惱なほも捨てされず
 笈濡れ細き氷柱の長く垂れ
 三州路冬越し大根畑つづく
 誰からも今日のどか雪口にして
 うつむきて紫淡し思ひ草
 冬麗や金鱸ピカリ光りたり

鈴木抱風子
 伊藤ひろみ
 丸山 瑞月
 足立いさむ
 市川 茶山
 伊藤 靖代
 伊藤 道子
 松本はるか
 鷹見美佐江
 市川 芳子
 西尾美恵子
 西尾 筍子
 加藤 裕子
 長谷川弘子

東雲俳句会

摘草の母子に空の青さかな
 畑仕事気になる頃や水温む
 鶯一羽舞はす峡空四温晴れ
 一声に羽音残して鳥帰る
 一筋の白線流し卒業期
 幼な児の競ふ摘草掌にあまり

泉女
 志摩
 光風
 酔花
 紅星
 芳華



本からくらしのリフレッシュを

ふるさと図書館（どうだん文庫）

季節を楽しんだり健康づくりに取り組んだり、みじかなくらしの中に本を活用してみても如何ですか。東野公民館ロビーに中央図書館の本がきています。定期的に入れ替わりますので、ぜひご利用ください。

本の紹介

春をたのしむために

◆花のもてなし 園

主婦の友社

飾る場所やスタイルにとられない春の花の生け方、飾り方などくらしをおしゃれに演出するための本です。ガラスの器に生けたり、生ける時に切り落とした花や葉を小さな器に生けるミニアチュールや端午の節句に飾る花など美しい写真で紹介されています。

ナイスフォト

◆お母さんの写真教室

南村康弘

「子供を楽しく」「桜や桃の季節に」「記念写真を撮る」など季節や行事、場所など状況にあった写真の撮り方とカメラの選

び方、フィルムの入れ方などの基本的なことが書かれています。お母さんが子供のあどけない表情や成長していく姿を写すためにおすすめの一冊です。

父親が教えるアウトドアライフ

◆父と子で自然と遊ぶ本 中澤 信

第一章 お父さんが作る摘み草料理では、「オオバコ信田焼」「キボウシの一夜漬けとキュッキュサラダ」「レンジで飯ごうの青菜飯」など季節ごとに山野草の料理が紹介されています。第二章 アウトドアは手作り遊びの宝庫では、イタドリや松葉の虫かごなど草花の遊び方を。第三章 自然の救急箱、すぐに役立つ薬草では、虫刺され、かぶれなど困った時に役立つ薬草が紹介されています。親子で春の野山に出かけてみてはいかがでしょうか。

◆初めての家庭園芸

室内でも楽しめる観葉植物・鉢物・草花・植物の基礎知識や育て方がマンガや写真、絵でわかりやすく書かれています。

◆はじめての押花

◆花の写真を撮る 夏海睦夫

35mm一眼レフを使いこなす

◆野山の薬草

見つけ方と食べ方の図鑑

伊那谷自然友の会〔編〕

◆ 中山道を歩く

児玉幸多

健康でくらすために

◆ こうして防ぐ骨粗鬆症 鈴木正成 筑波大学教授

女性の骨が危ない

“寝たきり”が発生する原因は、さまざまですが、圧倒的に多いのは、脳卒中と骨折の二つです。とくに最近、骨折による寝たきりが急ピッチで増えていく、脳卒中を上回っているとの声を聞かれるほどです。つまり、寝たきりの原因は骨折だといってもいいすぎではない実情になりつつあるのです。(本文より)

この本では、丈夫な骨と筋肉をつくる運動や食べ方、正しいダイエットの方法などが紹介されています。健康な体を保つために、一度読んでおくとい本です。

◆ 名医が書いた病気の本
ガンは治るか治せるか

診断の進歩とこれからの治療

神保勝一

「今では、検診で見つかった胃がんの六〇パーセントは早期から、ほとんど全部治り、残り四〇パーセントのうち半分は治るから、治癒率八〇パーセントと、断然世界一の成績を上げています。ただし、今のところ、これは日本のおいてのみ。

皆さん、こんなに恵まれている日本で、検査を受けないのは、もったいないとは思いませんか。

だれもがガンから完全に逃れることができないとしたら、早く見つけた者が生き残る。定期検診で早期発見、早期治療をすれば、決して恐れる病気ではないということを」

著者「は

じめに」より
ガンの特徴、原因から予防、治療の現状、ガン死を防ぐ検診と検査など詳しく書かれています。

料理入門シリーズ

◆ ヘルシーサラダ入門

主婦と生活社

「おしゃれな Lady の“サラダ”便り」「サラダでヘルシー&ビューティ」「ニッポンのお母さんのサラダ」など百種類以上のサラダが掲載されています。健康のために日替りサラダなどうかですか。

◆ 具合がわるいときの安心食事ブック 東畑朝子

風邪、下痢、頭痛、高血圧、不眠など症状別食事療法と元氣回復の知恵が分かりやすく紹介されています。

◆ 「図解」氣功のすべて 医学博士 帯津良一

小説など

◆ 秀吉 夢を超えた男① 境屋太一

◆ 蓮如―われ深き淵より― 五木寛之

◆ 妖傑 下田歌子 南條範夫

◆ 中国人のものさし 日本人のものさし 村山 孚

◆ 名古屋嫁入り物語 岩中祥史

新しい講座の紹介

編集後記

郷土の美術入門

書

道

「美術館に出かけても「この絵どこがいの?」「この茶碗どこがすばらしいの?」

何んて焼もの?」と言った、あまり絵や茶碗などに詳しくない方を対象に、郷土の焼き物や郷土の歴史にのこる画人のことなどを作品を見ながら、その見かた、楽しみ方などいろいろな話を伺います。

少しでも、その物の価値が分かったり、郷土の画人のことを覚えてくると、いろいろな所で目にする陶器や軸など興味湧きたのしい毎日を送ることが出来るようになるのではないのでしょうか。気軽に参加していただける講座ですので、ぜひお出掛けください。



今年度も、公民館活動や生涯学習の推進にと、皆様には大変お世話になります。がよろしくお願いいたします。

館報の発行にあたり篠原先生にはご執筆を頂き有難うございました。先生は、いろいろな方から色紙や軸などを頼まれて書かれるそうですが、公民館もことあるごとに賞状や冊子の題字等お願いをしております。何時うかがっても心よく引き受けてくださって本当に有り難く思っております。卒寿を迎えられましたが、これからも益々のご健勝をお祈り致します。



毎日のくらしの中で眠ることや食べることを同じように、字を書くことも大切なことです。字を書くことなく過ごす日は少ないと思います。毎日、字を書くのであれば楽しく書きたい、人前でも進んで書けるようになります。

今回、新たに初歩の書道講座を開設いたします。書法の基本と言われる永字八法などから始めるように予定しています。また、講座の進みぐあいを見ながら、生徒の希望する内容にしたいと思えます。日常のくらしの中で役立つ実用講座ですので、ぜひご参加ください。

