

# 保垣地区振興会だより

平成25年3月

第15号

発行者/  
保垣地区振興会



適度な運動と絶え間ない笑い声、グラウンドゴルフは最高の健康ゲーム。(GG同好会)



転ばん体操  
(鷹ノ巣老人クラブ)



頭の体操 (碁碁クラブ)



50人参加  
(振興会主催GG大会)



健康を求めて (民踊クラブ)

日本人の平均寿命は女性八十六歳、男性七十九歳(平成二十四年度)で女性は世界第二位の長寿国である。男性は残念ながら第八位である。  
厚労省によると、東日本大震災が大きい

歳とのことであるから男性で約九年、女性で十三年弱、介護(在宅・施設)や病院でお世話になっている事になる。  
精神的、肉体的に健康寿命を延ばし、長生きしよう。

## 健康寿命アップ を目指して!

く影響して世界第一位の座を香港に明け渡したとの事である。健康寿命(自立して健康に生活できる期間)は、女性七十三・六歳、男性七十・四

# 青年に海外への夢を!

中山間八幡集落では、国際協力機構(ジャイカ)派遣農業プロジェクトから帰国された大丸氏を囲んで、海外農業事情について勉強会を開催した。

氏は三十六年間にわたり、インドネシア、イラン、インド、ネパール、ラオス、スリランカ、フィリピン等で普及員の研修を指導してこられた。

ジャイカの国際協力や青年海外協力隊の活動を紹介し、若い人たちが海外への関心を高め、国際人として活躍することへの期待を述べられた。



# 輝け、青少年!

『第二十七回青少年の声を聞く会』で向原高校一年の田原啓太さんが、「保垣ホタル・カジカ祭り」で手伝ったテント張り作業と鷹ノ巣クラブの皆さんに教わったホタル籠作りの貴重な体験発表を行なった。

向原小五年の井上優人君は、照山会での檜林の間伐作業や間伐材を使った工作から得た喜びを発表した。

# 少年の声を聞く



# 彼岸聴聞で和む心

ぽかぽかと暖かい日差しに包まれた三月十七日、東光坊において春の彼岸聴聞が保垣青壮年会・ふれあいサロン保垣・ヘルスメイト・料理クラブの協賛により勤められた。

朝席の聴聞が終わると心のこもった温かいおうどんとおむすびがお参りされた方に振舞われた。昼席が終わって全員で記念写真。有難い法話を聞いて心が和み、皆さんとても素敵な笑顔で写った。



# 老いる暇なし！ 鷹ノ巣クラブ



今年の新年互礼会に三十人が集まりました。新年輪投げ大会で腕を競い、ヘルスメイトの皆さんの心のこもったお弁当のおもてなしに感謝感謝。今年も元気で楽しむぞ！

## 健康ワンポイント

ここに半分だけ水の入ったコップがあります。それを見たあなたは「まだ半分ある」と思いますが。それとも「もう半分しかない」と思いますが。同じ現実でも見方が変わります。一番の問題はマイナスに見たくなる私の心癖がも...。すぐに「時間がない」「年だから」「足が痛い」等とマイナスの言い訳を言いたくなる心癖をそこに置いて、出来る事を一つやってみませんか。少し心が軽くなった分、元気が出てきます。まず心の健康から始めましょう。

## 登山案内板新設される

鷹ノ巣山（九百二十二メートル）は、安芸高田市で最高峰を誇る山である。最近の登山者の増加に对应して保垣地区振興会では、登山口の案内板を四か所に新設した。



## 俳句・川柳

(振興会選)

はじけつつ炎天突くとんどかな  
沖彦

春近し夕暮れ遅い田舎道  
好美

節分だなぜか鬼は父の役  
ひろつぐ

スマホでは三句習って二句忘れ  
スミコ

初孫に泣かれて困り外へ出る  
とみお



# 保垣地区GG大会 ホールインワン続出

第六回保垣地区グラウンドゴルフ大会は五十名が参加して生活センターグラウンドで盛大に行われた。

優勝 本橋 工氏、二位 正路 詩郎氏、三位 楨原 良彦氏。女性では優勝 谷川 正枝さん、二位 小椋 千津子さん、三位 堤 裕子さんであった。  
ホールインワン賞は十名に及んだ。



グラウンドに集まったプレイヤーたち



ふれあいサロン(3月12日) 折り紙で傘づくり



保垣3区とんど・新年会



私たちが十名が振興会便り十二号く十五号の編集に当たりました。編集を通じて保垣の皆さんから活力をいただきました。原稿や写真のご協力をいただいた方々に深く感謝いたします。

## 編集後記

