

▽香川駅前広場は狭く、送迎等の危険な上、道幅が狭い。  
▽緑地の減少と自然の破壊が進んでいます。  
▽香川駅前広場は狭く、送迎等の危険な上、道幅が狭い。

△香川駅周辺地区の現状を改めて見てみますと、△生活道路が人と車との混在で危険が進んでいます。  
△宅地の細分化による住宅の密集化が進んでいます。  
△香川駅前広場は狭く、送迎等の危険な上、道幅が狭い。

△公共公益サービス施設の充実：長年の悲願でもある駅前交番の設置や、手狭になってしまった香川自治会館周辺の文教地区化。  
△散策路の整備・・住民が潤いある生活環境を維持するための散策路で、香川に点在する史跡や自然、景観などを生かし、安心して散歩ができる散策路を整備



黄色いパイプの馬

中でも一番大きな問題は、生活幹線道路が人と車とが一緒に歩行者通行量を減少させるのは至難の業ではありませんが、一つの方法として、香川周辺の幹線道路（東海岸寒川線、中海岸寒川線）を見直し、通り抜け車両を分散させることで、自転車本体やハンドル等が道路側に飛び出していると、衝突してしまいます。

**香川駅前に福祉の拠点が次々と…**

この結果、短期的にすぐにでも立ち上げるための拠点として、幾多の議論を重ねてきました。その結果、短期内にすでにでも立ち上げるための拠点として、幾多の議論を重ねてきました。

△香川駅前5丁目4番地に気軽に利用できる地域福祉拠点として、グレープホームと、働く障害者を支援する授産施設（分場）、高齢者もミニデイサービス、ホームヘルパーステーションができました。ゲループホームは「下宿屋」（電話89-5220）として、現在十九名の知的障害がある人達が働きながら生活しています。授産施設は「無垢（むく）」（電話同じ）という名で、四月より自家製天然

酵母のパン工房と軽食喫茶を開店します。そこには在宅で知的障害がある人達が七名通い、専門の職員とともにこだわりのパンづくりを行っています。運営は平塚市内に本部がある社会福祉法人湘南福祉センター（猪俣祥理事長）です。ミニデイサービスは、「ボランティア香川」（坂田弘子代表）電話57-6451が、地域の高齢者や障害者の誰もが気軽に利用できる活動を地域のボランティアの手でアットホームに行います。

**路上のひつたくりや痴漢にご注意を！**

このところ矢継ぎ早に、路上で自転車の籠を狙つてのひつたりや、痴漢の出没による被害が立ててきています。各町内会でもそれぞれ工夫して防犯パトロール等に務めているところですが、その目を掠めて事件がおきています。

2月27日には、茅ヶ崎警察署と鶴が台交番が協力して、香川駅前に一日交番を設けて、防犯用ネットを配布したり、自治会役員と町内を巡回したりして住民の皆さんへ注意を呼び掛けました。

どうぞ皆さん身の廻りに心の隙を見せないように、心掛けて下さい。

# まちづくり検討会

## どうなる！香川のまちづくり

### 香川駅周辺地区

平成13年10月に第一回香川駅周辺まちづくり検討会が発足してから、早いもので今年の2月で12回目の検討会を迎え、いよいよ最終段階に入りました。

この間、横浜国立大学工学部建設科の高見沢先生をアドバイザーとしてお迎えし、町内会代表、商興会代表ならびに公募の住民など総勢21名の協力を得て活動していました。

車の駐車スペースすら無い。

▽香川駅南北踏切の渋滞と歩行者の通行の安全性に問題がある。

▽駅前自転車置場の不足と放置自転車の増加。

▽香川駅南北踏切の

## 各町内会ニュース

「我が家の防災計画」の講話と「阪神大震災の教訓」のビデオ視聴・意見交換会

2月～3月の活動を雑感折り混ぜて報告致します。

2月11日（火）9：30～15：00 平成15・16年度会員名簿渡し

比較的暖かな祝日となり、9時半頃から組長さんが休日の中来られました。午後は数軒の電話掛けがありましたが、一日で完了しました。

2月23日（日）10：00～11：30 平成15年度新組長会。役員選出がないので組長さんのお仕事・役割・会費徴収を中心に行いました。挨拶の中で、平成14年度の町内活動報告を役割と捉らえて頂けたとの思いで、防災について（8年経過の研修会・県防災センター見学・湘北地区防災訓練、その他自治会主催行事への参加、新年度の活動になります町内防犯パトロール（自分達の地域は自分達で守る）への協力をお願いしました。

会費徴収は地区会計さんの詳細な説明で、4月下旬の集金に備えられたと思います。

4月から即動きが予想されます入退入会届け・訃報届けは、それぞれの用紙を3月中にお手元に届けたいと思います。

特に質問はありませんでしたが、ごみ集積場について、特に資源物の集積場が周知されていない様なので、衛生委員会に町内図を頂き、組内回覧で確認して貰います。

「ごみ等はお互い気持ちよく出したい」ので、今後対策を講じていきます。

3月8日（土）町内役員会。決算報告と新年度計画について。

3月9日（日）第3回防災研修会ABグループ会を、午前9時30分より開催した。

「我が家の防災計画」の講話と「阪神大震災の教訓」のビデオ視聴・意見交換他。

3月11日（火）15：00～16：00 町内防犯パトロール。鶴が台交番ボリスマント「ひつたくり防止」等を呼びかける。

最近ひつたくり・空き巣が発生します。自治会でも防犯対策をしていきます。

本年度計画遂行の一年が何とか終了できる頃となりました。組長さんもほつとされる時期ではないでしょうか。計画通りに、又新しい活動もできた事は、皆さん協力の賜物と、ただただ感謝する次第です。ありがとうございました。

でしようか。計画通りに、又新しい活動もできた事は、皆さん協力の賜物と、ただただ感謝する次第です。ありがとうございました。

でしようか。計画通りに、又新しい活動もできた事は、皆さん協力の賜物と、ただただ感謝する次第です。ありがとうございました。

でしようか。計画通りに、又新しい活動もできた事は、皆さん協力の賜物と、ただただ感謝する次第です。ありがとうございました。

でしようか。計画通りに、又新しい活動もできた事は、皆さん協力の賜物と、ただただ感謝する次第です。ありがとうございました。



車の撤去作業

①挨拶・役員紹介②組長さんのお仕事③自治会費の集金について④防犯灯マップ一覧表⑤防災器具一覧表⑥防災ネットワーク一覧表等が説明され、終了後、防災倉庫へ搬入した。

3月11日（火）15：00～16：00 防犯灯マップ一覧表⑥防災ネットワーク一覧表等が説明され、終了後、防災倉庫へ搬入した。

九月 美化キャンペーン、救急救命講習の実施

十月 体育大会の参加

十一月 湘北地区の防災訓練の参加

一月 新住居表示による会員名簿案内した。

二月 美化キャンペーンの実施

三月 役員反省会

四月 美化キヤンペーンも雨等でした。

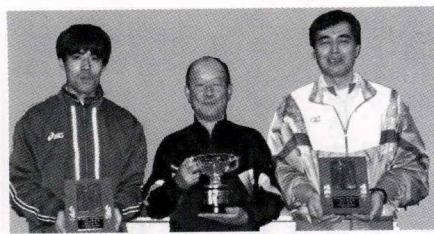
年四回の美化キヤンペーンも雨にたたられました。

新住居表示による会員名簿の発行も、これに携わった人達の苦労等で大変だったと思います。

阪神大震災後、防災も自治会の大変な問題として、規約を作り、防災倉庫の充実を計つきました。

しかし湘北地区防災訓練だけで良いものかどうか、話し合いが必要だと思います。

(3) 平成15年3月20日

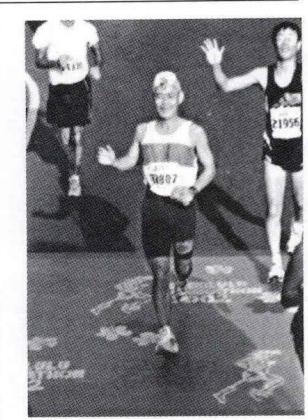


12月8日、ホノルルマラソンに  
家族の理解もあり参加することが  
出来ました。今年は30回記念とあ  
つて世界各国から約3万人のラン  
ナーが集まつたそうです。その  
50%が日本人であり、海外マラソ  
ンの中では一番人気の高いマラソ  
ン大会となつています。スタート  
地点は今回の宿泊ホテルから徒歩  
10分程度にあるアラモアナ公園で既  
に1時間前には大勢のランナーが  
集まり、仲間と記念写真を撮つた  
り、歓声があちこちから聞こえた  
りして興奮状態で絶好調となつて  
いました。

私も友人2人とスタートライン  
に並び興奮と多少不安な気持ちで  
スタート時間を待ちました。午前  
5時、夜空に壮大な花火が打ち上  
げられホノルルマラソンがスター  
トしました。このホノルルマラソ

ンは制限時間なしで7歳以上の健  
康な人なら誰でも参加できるので  
ランナーならずとも人気がありま  
す。ウォーキングなら10時間かけ  
ても夕方にはゴールできる計算で  
す。12キロ付近のダイヤモンドヘ  
ッドの登り坂を過ぎるとあたりが  
やつと明るくなり始めます。

今年は幸運にも日差しは弱く日  
中でも25度Cとさわやかな天気で  
したのでランナーにとっては最高  
のコンディションだったと思いま  
す。



# ホノルルマラソンに参加して

尾上久雄

## スカウティングしませんか

田村まゆみ

香川走友会



ブラウニーの皆さん

私は、現在ガールスカウトのリーダーとして活動をさせて又、出場して下さる御健闘をお祈りします。

私は、現在ガールスカウトのリーダーとして活動をさせて又、出場して下さる御健闘をお祈りします。

他人の為に役に立つなんて、すばらしい！と、思つていました。それも活動の一環としてあります。スカウティング活動とは、自分自身の発見、自然の中の自分の位置とか、ボランティアを通じて、自分にしかできないこととか、枠はありません。「生きる力」って、どういうことだと思います。まだまだ、学ぶことはいっぱいあります。私が主にリーダーとして関わっている少女たちは、成長させてもらつていて、思つてます。興味のある方、ぜひガールスカウトに入つてみませんか？

(連絡先)

神奈川県第45団（寒川神社内）  
(ラウ二リーダー)田村  
537474—0551  
3344  
3489

ボウリング大会		
成績結果		
(ふれあい委員会)		
<b>子供の部</b>		
一位	宮本大輝君	210点
二位	大野健太君	196点
三位	今井一穂君	189点
<b>一般男子の部</b>		
一位	稲村一男さん	395点
二位	高橋秀彰さん	359点
三位	藤間武さん	325点
<b>一般女子の部</b>		
一位	森井みきえさん	324点
二位	安藤弘子さん	303点
三位	宮本泰子さん	268点



駅前清掃  
環境整備委員会 入江克義

神奈川県下でも最も古い歴史と  
伝統を持つ高南一周駅伝競走が今  
年も1月13日(成人の日)に開催  
されました。香川地区から男子チ  
ーム(A・B・C)が参加し、29  
年もAチーム中Bチームが五位でした。  
Aチーム木内岳史、野村剛、菅  
野正道、長谷川明洋、熊沢信男、  
Bチーム古橋淳二、金田尚也、渡  
辺勝則、岩田征二、内田吉治、C  
チーム杉山浩江尻立司、阿諱訪茂  
紀、熊谷一郎さんの皆様でし  
た。高南駅伝に通算10回出場され  
た熊谷さんもお疲れ様でした。  
表彰された皆さんは元気です。

12月8日、ホノルルマラソンに  
家族の理解もあり参加することが  
出来ました。今年は30回記念とあ  
つて世界各国から約3万人のラン  
ナーが集まつたそうです。その  
50%が日本人であり、海外マラソ  
ンの中では一番人気の高いマラソ  
ン大会となつています。スタート  
地点は今回の宿泊ホテルから徒歩  
10分程度にあるアラモアナ公園で既  
に1時間前には大勢のランナーが  
集まり、仲間と記念写真を撮つた  
り、歓声があちこちから聞こえた  
りして興奮状態で絶好調となつて  
いました。

私も友人2人とスタートライン  
に並び興奮と多少不安な気持ちで  
スタート時間を待ちました。午前  
5時、夜空に壮大な花火が打ち上  
げられホノルルマラソンがスター  
トしました。このホノルルマラソ

ンは制限時間なしで7歳以上の健  
康な人なら誰でも参加できるので  
ランナーならずとも人気がありま  
す。ウォーキングなら10時間かけ  
ても夕方にはゴールできる計算で  
す。12キロ付近のダイヤモンドヘ  
ッドの登り坂を過ぎるとあたりが  
やつと明るくなり始めます。

今年は幸運にも日差しは弱く日  
中でも25度Cとさわやかな天気で  
したのでランナーにとっては最高  
のコンディションだったと思いま  
す。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこのような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりすること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

私のお勧めコースは淨見寺、殿  
山、湘南力ナントリーに抜ける約10  
キロの林間コースです。これから  
の季節では若葉や小鳥の声を聞き  
ながらのジョギングは極楽です。  
香川走友会では一緒に汗をかい  
て体力つくりに興味のある仲間を  
募集しています。皆さんもいつし  
ょに走つてみませんか？

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこのような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりすること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこのような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりすること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこのような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりすること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこのような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりすること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこのような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりすること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりすること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりすること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりすること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりすること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりすること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続させるコツで、多少仕事が忙  
しくても時間をやりくりること  
が出来ます。香川には近くに手ご  
ろな丘陵があつてジョギングやウ  
ォーキングには最高の環境です。

今年は特にリハビリセンターと  
名程いますが各自マイペースの練  
習が主体です。決まつた練習会は  
年に数回で、それ以外では個人的  
に誘い合つて各地のマラソン大会  
に参加し、情報交換をしています。  
もともと健康志向ではじめたマ  
ラソンですがこののような大会に、  
エンタリする事が日常の練習を  
継続

## 声のみの私の趣味と健康

極楽トノボ

(4)詩吟、腹式呼吸は健康的で、自然を、国を、人を愛する心、そして先哲の真理が声の琴線をかき鳴らしてくれます。(7年続行中)

(5)書道、姿勢を正し心を清め論語・俳句・和歌など生きた知恵も教えてくれます。(4年続行中)

(6)ハーモニカ、昨年8月厚木で世界大会も開催されました。私共グループは茅ヶ崎や寒川の老人ホーム等でボランティアも行い喜ばれています。舌の芸術と腹式呼吸です。(3年続行中)

私は82才の老爺です。南九州で育ち出郷して東京都・北九州市を経て茅ヶ崎市に移住しました。只今はお陰さまにて香川で充実した毎日です。関東の名勝地茅ヶ崎を墳墓の地に選んだことを誇りに思っています。

さて、私の趣味と健康について恐縮ですが簡単に列挙します。

①テレビ体操、毎朝6時半に水を一杯飲んで10分間やります。身体の全身がホグれて気分良好です。

②散歩、お天気の良い日はゴルフ場の周りを1時間位巡り太極拳にも参加したり、又冠雪の富士靈峰は絶景です。(20年続行中)

③家庭、洗濯・掃除・皿洗い・草むしり等々スボーツと思えば立腹

さて、私の趣味と健康について恐縮ですが簡単に列挙します。

①テレビ体操、毎朝6時半に水を一杯飲んで10分間やります。身体の全身がホグれて気分良好です。

②散歩、お天気の良い日はゴルフ場の周りを1時間位巡り太極拳にも参加したり、又冠雪の富士靈峰は絶景です。(20年続行中)

③家庭、洗濯・掃除・皿洗い・草むしり等々スボーツと思えば立腹

もできず何でもこなしていきます。

(20年続行中)

もできます何でもこなしていきます。

(20年続行中)

もできます何でもこなしていきます。

## ひばり慕情

習慣男

が青々と何処の畑にも作付されたいた。この頃の平均的ご飯は米と麦が半々くらいの健康食だったの仕事が待つていた。麦踏みは寒い朝に霜柱で麦の根を持ち上げられないよう、麦の根元を踏み締めて麦を枯らさないようにする大事な仕事だつたが、何しろ遊びたい盛りの子どもには嫌な単純作業だつた。

農家の子どもにとつて頭痛の種は、冬の間学校から帰ると麦踏みで麦は大いに作られた。

麦が半々くらいの健康食だったの仕事が待つていた。麦踏みは寒い朝に霜柱で麦の根を持ち上げられないよう、麦の根元を踏み締めて麦を枯らさないようにする大事な仕事だつたが、何しろ遊びたい盛りの子どもには嫌な単純作業だつた。

わら草履で一列づつ麦を踏む風景、今は見られない風景だ。

その麦畑に4月・5月頃になる

と雲雀が巣を作り晴れた日には雲

雀は空をめざして昇つて行く。ど

こ迄もどこ迄も、啼きながら懸命

に「ピーチク、ピーチク」と鳴き

ながら、そして一瞬、声が止まつ

たと思つてると今度は一気に急降

下で餌をとりつ巣に戻るが、こ

の時決して巣の近くには降りない。

巣から遠く離れた所に降りた後、

徒歩で巣に行き雛に餌を食べさせ

又徒歩で巣を遠く離れた所から飛

ぶ如何にも二子山の容に見え、

それがそのまま春を待つ姿でも

あります。

これが「待春の」こと「の」で軽

く切ると良いでしょう。下は一

氣に二子山まで続きます。これ

で中七「稜線まろき」が柔らか

く切ると良いでしょう。下は一

氣に二子山まで続きます。これ

で中七「稜線まろき」が柔らか</