

津山だいき！

ごんご GONGO CLUB クラブ

わたすも たらすべし

津山の若者の 優しい心が 旅を豊かに



に。さすが津山のお子さんは 違うな、と感激しました。 あの優しい男の子と、その ご両親が暮らされている津山 市とそこに住む方々のお幸せ を心からお祈り申し上げます。 (東京都・女性)

盆の仏送り 廃止されるの でしょうか？

お盆の仏送りが廃止されると聞きました。日本の先祖を大切にしたい習慣だと思っ ですが、本当ですか？(メールでのお便り)

仏送り自体を廃止するわけではありません。行事の主催が「町内会など」、供え物の収集が「環境事業課」というように仕事の内容を分担しま

9月、津山に行く機会がありました。津山駅に到着し、スーツケースを持って階段を降りていると、改札口に向かっていた高校生ぐらいの男子生徒さんが私に気づき、わざわざ戻ってきて改札口まで荷物を運んでくださいました。 本当にうれしく、ありがたい思いでした。さわやかな薫風が通り過ぎていったような暖かく、幸せな気持ちになりました。おかげさまで良い旅

わたくしのおすすめ

生命の貯蓄体操で いつまでも健康な体を



山本由喜江さん (川崎)

生命の貯蓄体操は、東洋医学の理論をもとに作られた体操です。一般的な体操が、健康な人の体力づくりやシェイプアップを目的にするのに対し、この体操は、生活習慣病の予防や高齢者・病人のリハビリテーションなど誰もができる健康づくりのための運動です。

具体的には、丹田(気力が集まるとされる下腹部)呼吸法で心身をリラックスさせながらゆっくり力を抜いて、腰を中心にした運動や全身の関節を動かす調整運動、2人1組でおたがいのコリやゆがみを取る組み体操などを行います。

全国競術大会3位入賞!!

今夏、6,500人が参加して行われた「全国競術大会」の五導術団体戦で、津山支部は3位入賞を果たしました。



津山支部には現在41道場、30代から80代まで幅広い年代の約480人が参加しています。

私は現在75歳、この体操を始めて9年になりますが、いつの間にか病院に行くことが少なくなっていることに気づきました。呼吸法で心が落ち着き、体は気持ち良く、そのうえ健康でいられる。この体操に出会えたことが本当にうれしいです。わたしたちといっしょに健康づくりをしませんか。

あなたも健康づくりを!

問い合わせ先 生命の貯蓄体操 津山支部長・佐藤さん ☎22-7539



未来をひっばる 津山人

人と人の「生」のやりとり大切に

NPO法人 みる・あそぶ・そだつ津山子ども広場

代表理事 長江真理子さん

忍者あそび



20年前、親子での生の舞台などの体験活動を楽しみながら子育てしようと呼びかけ。法人化後は、子育て支援などにも活動の幅を広げてきました。長年活動に携

わってきた長江真理子さんにこれまでの歩みを振り返ってもらいました。 どのような活動ですか? 「本物」の体験を通して、子どもの感性を豊かに育てることを目的に、舞台鑑賞、体験活動、子育て支援を柱に活動しています。 舞台鑑賞では、舞台と客席が一体になります。非日常的な空間を共有し「ワクワク、ドキドキ、ハラハラ」しながら、元氣や勇気をもたらしています。テレビでは味わえないことです。

体験活動では、キャンプやアウトワークショップのほか子どもまつりなどへ参加したり、大人も含めた異年齢の集団で遊んだりします。特に自然の中に入ると子どもは夢中です。 子育て支援は、年齢に合わせた活動です。ゆとりを持った子育てで、親育ちを応援していきたいです。

えない経験が今では大きな財産です」と寄稿していました。これからも多くの子どもたちの「居場所」になってくれることを願っています。 印象に残っている活動は? 2年前の津山城築城400年記念事業で行った「忍者あそび」。市など様々な人と協働し、「人と人がかかわる遊び」の大切さを学び、私たちの自信と励みにもなりました。

この活動はすぐには結果が見えません。20年前に比べると会員の規模は小さくなりました。でも、人から人へこの活動の良さが伝わっていくことを信じています。実は、小さいころから参加している大学生の娘が20周年記念誌に「様々な人がいっしょに一つの目標に向かってつくり上げていく、ここでしか味わ

次の20年の目標は? 元氣の出る子育て、子育て、親育ちの場であり続けたいと思っています。 少子化や虐待など子どもを取り巻く環境が近年悪化する中、長江さんたちの活動は未来を明るい方向へと引っ張っていると思います。これからの子どもたちの心にたくさんの種をまいてください。



20周年記念特別例会 舞台劇「あらしのよるに」

とき 12月15日(金) 午後6時30分開演
ところ 津山文化センター
入場料 2,500円(当日は500円高)
※4歳未満は無料
申込・問い合わせ先 NPO法人みる・あそぶ・そだつ津山子ども広場 ☎22-6177



津山の 知恵袋

津山は子育てしやすいまち

1人の女性が一生の間に産む子どもの数をあらわす合計特殊出生率。津山市は全国平均の1.29、岡山県の1.35を大きく上回る1.69(平成16年値)。