

一生無休 山田佐世子さん



「らずの体のつくり方」平凡社新書を出版した。高齢化社会の健康ブームの中で、テレビ出演するなど、注目を集めている。

富里市に在住している山田さんの出身は、島根県

毎月第4金曜日発行の八千代よみうりに、健康コラム「毎日ちよこっと体操」を連載している山田佐世子さんが、この度『イラストでわかる 介護知

松江市。ほぼ介護知らずで、92歳まで40年間ひとり暮らしをした実母と、35年間ともに暮らし97歳で逝った義母の2人から、「若いへの予習」と山田さんが

呼ぶ健康管理のヒントを得たという。一方、50歳で取得した健康運動指導士は、運動プログラムを作ったり、指導したりできる資格。長年、水泳の指導に携わった経験と千葉県のメタボ対策事業で運動指導した経験など、運動を体系化して、実践指導している。

この「若いへの予習」と健康運動指導士の経験が、老後向けの明るい本をつくりたいという気持ちと相まって、今回の著書が完成した。大きな文字とシンプルなおイラストを採用して、読みやすく、分かりやすく構成されている。また、番外編の健康よもやま話では、山田さんのテキパキした普段の動きのよりに、テンポのよいリズムカルな文章で、読む者を惹きつける。

シャーナリストの田原総一朗氏も推薦するこの著書を一度、手にとってみてはいかがでしょう。

「これは楽しい！大好評 まったりカルチャー&ヘルスマスター」
 今年の3月から始まったよみうりカルチャー&ヘルスマスターも、大好評のうち半年が過ぎようとしています。7月は、新たに「ママさん向けへアーアレンジ教室」と「手作りアロマ虫よけスプレー&安全ハチミツのど飴が加わり、趣味の世界が広がりました。9月は、さらに「聞こえの講座(無料)」や「手作りロゼット教室」そして、「アロマデトックススクリーム作り&二の腕セルフマッサージ」が始まります。どうぞ、お楽しみに！

2年ぶり！ YMBが市民会館大ホールで演奏



7月8日、やちよママミーズプラス(以下、YMB)が、八千代市市民会館大ホールで、2年ぶりにファミリーコンサートを開催した。(共催八千代市文化・スポーツ振興財団 後援八千代市教育委員会)

今回は八千代市市制施行50周年記念市民企画提案事業として、第1部と第2部に分けて

ノクロの懐かしい写真が映し出された。同じ50年前に始まったというオールナイトニッポン(ニッポン放送)風に「DJ. ふー」さんが当時のヒット曲をリクエストとして紹介し、YMBが楽器のパートごとに、それを演奏。パーカッション

のスパイ大作戦などリクエストに応えた。また、八千代市出身の石井裕介さんが作曲した「ハイ・タッチ」や「ちのテーマ」を演奏すると、やちよの踊りと一緒に子どもたちが大きな声で歌った。

第2部はファミリーステージとして、通常のYMBの演奏を披露。子どもを飽きさせないというコンセプトで工夫されたステージは、あたたかもNHK

の「おかあさんといっしょ」を彷彿させる。そして、YMBのコンサートではよく見られるお父さんに連れられて来場した多数の子どもたちを笑顔にした。最後の見せ場は、マンボ・メドレー。「熱帯ジャズ楽団」率いるカルロス菅野さんから、直々の技術指導を受け、ますますレベルアップした演奏でステージを締めた。やちよママミーズ



高津公民館 主催

夏のおはなし会

あつい夏休み、ひんやり涼しい公民館で、幼児から大人まで楽しめる内容の絵本や紙芝居の読み聞かせの会を開きます。今年「おはなしびっくり箱」。さて、どんなおはなしがとびだすか？ お楽しみに！

日時 平成 29 年 8 月 22 日 (火)
午前 10 時 30 分 ~ 11 時 50 分 (受付 10 : 20 ~)

対象 園児 ~ 大人

場所 高津公民館 2F 講習室および和室

費用 無料

持ち物 うわばき、飲み物

申込み 当日ちよこせつ公民館へおこしください。

担当者 高津公民館 正野

今月のお誕生日



今月のお誕生日のお友だちは、大和田新田在住Kさん宅の煌生くん7歳です。煌生くんは、小学校1年生。ポケモンバトルには、まっていろいろですが、図工が大好き。おめでとう！

夏のドラマはじまる 東高津中の壮行会

7月6日、東高津中学校体育館で、東高津中学校の壮行会が行われた。改装された体育館に



3年生を感動させようと本番前から気合の入った練習を展開する1・2年生。すでに声が枯れ切っている応援リーダーも、この時ばかりはと気持ちで叫び続けた。吹奏楽部の演奏に合わせて、堂々と入場す



最後の夏に気持ちを一つにして、チーム東高で戦うと選手宣誓した。バレー部員13人の主将の川崎弘暉君は「こんな俺たちを指導していただき、先生ありが

とうございました」と顧問の新郎朗先生に感謝の気持ちを伝えました。さらに、「先生を県大会に連れて行くので楽しみにしてください」と続けた。また短距離100M



に出場する陸上部主将の大倉萌さんは「反抗ばかりしてしまいましたが、先生のごことが大好きです」と涙ながらに本音を伝えると、感極まった顧問の米田真平先生も思わずTシャツで目を押さえた。生徒一人ひとりの

今月のヒロイン☆新井澄衣さん



6月25日、東京の浜離宮朝日ホールで開かれたグレンツェンピアノコンクール全国大会

（小学1・2年の部）で大和田西小学校3年の新井澄衣さんが金賞を受賞。全国から選ばれた222名の頂点に立った澄衣さん。コンクール前の猛特訓で手応えを感じていました。ほぼ1年かかっていたこのコンクール。昨年7月の千葉大会銀賞、12月の東京大会優秀賞、今年に入って3月の関東大会銀賞

と順調に勝ち進み、全国大会の大舞台で念願の金賞を受賞して実力を発揮。同時に、指導している高崎純子さんにも指導者賞が贈られました。澄衣さんの高崎さんとの出会いはリトミックがきっかけでした。澄衣さんが1歳半でリトミックをはじめ、そのときから指導しているのが高崎さん。それからピアノも習うようになりまし

た。まず、ママと高崎先生に伝えたいです」と感謝の気持ちも忘れない新井澄衣さんでした。

味噌作りで日本を知る 秀明八千代中学校

6月29日、八千代市桑橋にある秀明大学学校教師学部附属秀明八千代中学校（富谷利光校長）で味噌作り体験が行われた。



中高一貫教育を実施している同中学校では、中学1・2年生を前期（自分や社会をよく知る）、中学3年〜高校1年生を中期（将来の目標、自分の立ち位置を考える）、高校2・3年生を後期（目標の具現化を進める）として、6年間の流れを設定している。この日、味噌作りを体験したのは中学1年生。和食が



ら日本の文化を知るというコンセプトで、大豆から味噌ができるプロセスを体験。身近にありながらも、その生成過程を知りえなかった日本の伝統的な発酵食品の味噌を作った。中学2年生になると、4月に2週間のイ

ギリシ英語研修を行う。イギリスの言語を学び、文化を学ぶことで、国際力を身に付けてようとする。しかしながら国際力は、日本の伝統文化を知った前提で成立することを考えると、今回の味噌作りは貴重な体験となるだろう。

言動にうなづいて遠藤昭司校長先生は、「最後は、技術でなく気持ちの戦いになる。気持ちが技術を引っ張っていく。結果にこだわらずに、自分に思ったことをやりきろう」とチーム東高の選手たちを中学校総体市予選に送り出した。

