

## サークル紹介

体操で  
粹生き美人!

### 生命の貯蓄体操

西高柳教室



毎週火曜日9時半頃、西高柳集会所に集まる花の中高年女性たち。「いーち」「にー」と、まず二人で組んで背中や足腰の筋を伸ばします。体がほぐれた後は、川口先生の心地よい号令に合わせて、要の操法、五導術へと続きます。

特に、丹田（下腹のほぼ中心）を意識した丹田呼吸法が肝心です。

自分で体が硬いと思っていても、無理をせず気持ちよく体を伸ばせば、それなりに調子は良くなります。なんと言つても、体操のあととの体の軽いこと！気分も爽快！これで一週間頑張れそうな気がします。コリを取り除き、健康长寿と病気の予防を目的とした体操なので続けていると、とても効果的！！

～いつまでも若々しく～



「まつかぜ」に！  
金体的に読み易くなつた。  
一般質問から先に見て、知りたい議員さんなどと余計に興味深く読みます。特に最初と最後の頁の印真印は注目して下さい。

【日程】毎週 火曜日  
【場所】西高柳集会所  
【会費】月2,500円  
【電話】984-29914

内閣府認証NPO法人  
生命の貯蓄体操普及会  
シード松山支部  
(川口 美智栄)

### 松前町陶芸部

私たち陶芸部は、現在53名が在籍し、5班に分かれて毎週1回の創作活動に励んでおります。

年間の行事としては、10月に行われる松前文化祭では、各人が1年間に創作した中での一点を展示します。そして、文化センター入口で、各人の1年間の作品を並べて二日間、展示即売を行っています。



**力作揃い！**

12月には、いよいよ高島屋南館でNHK歳末及び海外助け合い協賛の「NHKチャリティロビー展」が二日間あり、毎年約6万円をこのチャリティに寄付しています。また、各

イベントには全員協力して参加しています。

教室のモットーは、教室へ

来たら家庭でのストレスの発散場所として大いに話し、笑つて体をリフレッシュし健康になることです。

私の班では、率先垂範して

おり、制作中は冗談を言つて

笑い作品を作っています。笑

いながらやればストレス解消になり、一石二鳥の健康効果があると思います。

粘土で作品を作り、自然乾燥の後素焼きをし、釉薬をか



【お問い合わせ先】

松前陶芸教室  
(木下 敏廣)

Tel.984-5681



この広報紙は、資源保護と環境に配慮して大豆油インキ、再生紙、水なし印刷で作成しています。

議会広報編集特別委員会  
委員長 早瀬 武臣  
副委員長 松本 一二美  
委員 藤岡 緑  
委員 寺下 八束  
委員 城村 慶太郎  
委員 加藤 博徳  
委員 村井 博徳  
委員 トキ子  
委員 正武

**編集後記**

春は、入学、就職等々、夢と希望に満ちた胸躍る時期です。まだまだ先行き不安な要素が陰を落としていますが、すばらしい広報誌にすることも大切な政治活動と認識しています。

今年度もよろしくお願ひいたします。