

いいトコPhoto



▲ずっと仲良し
大好きなこども支援センター「ルピナス」にて。いつも明るく受け入れてくれて、ありがとうございます！
●nozomii (北有楽町)



▲二人は恋人♥
12歳の柴犬・マンサクは緑内障で全盲。でも、恋人のひなちゃんと一緒に幸せです
●柴犬おやじ (緑町)



どんどん大きくなるぞー!

▲祝！1/2歳
ハーフバースデー！
元気にすくすくと成長中です♪
●ナポ (中富南)

みんなのひろば

投稿大募集！

写真・絵手紙・切り絵・川柳・エッセイなど、皆さんの作品やお便りを募集しています。
●応募方法
欄外の留意事項をご覧の上①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥作品コメント⑦広報紙の感想を記入し、メール・郵送（写真は10MB以内／エッセイは300字程度）
▶hiroba@city.tokorozawa.lg.jp
▶〒359-8501広報課みんなのひろば



▲本物はどっち？
保護猫のミーちゃん。
猫の置物がお気に入り♥
●ラッキーパンダ (上安松)



この美しき彩を見て▶
庭に訪れた色鮮やかなチョウ。じっと羽を休めて動きません。翌朝、すでにその姿はなく、大空に飛び立っていったようでした
●悦巳 (荒幡)

▲笑顔のコスモス
コスモスのじゅうたん。ピンクの花と青空が秋を彩っていました
●もぐこ (神米金)



▲ハート形の秋の味覚
初めてのブドウ狩りで発見！
いいことがあるような予感♥
●みーちゃん (喜多町)

誰でもエッセイ

テーマ「健康法」

高齢から「幸福」へ

金澤房子 (上安松)

3年前、近くの公園で始まった中国体操。日頃から、健康のために何かしたいと考えていたので、友人に誘われ勇んで参加。以来、日曜と雨天以外は毎朝主人と公園に通っている。呼吸法を取り入れたゆっくりとした動きで高齢者向け。運動音痴の私でも難なくできるようになり、今では指導者の資格を取るための研修を受けているほど。風邪も引かなくなり、老いてますます元気である。先日、数カ月前に入ったばかりのご婦人が、「後ろ姿がまっすぐになったね」と主人に言われたとうれしそうに話されていた。仲間同士、元気に体操ができる喜びを分かち合える。何よりもうれしいひとときだ。高齢から「幸福」へ、これからも頑張るぞ！

夫婦で歩く20分

久保田チ子 (荒幡)

私たち夫婦は2年前から、雨の日も風の日も、欠かさず20分の散歩をしています。前々から医者に勧められていても実行に移せなかった運動嫌いの私。しかし、「一歩踏み出さなければ！」と一念発起し、主人と二人ならと歩き始めました。毎朝会う人と交わす「おはようございます」の言葉は、一日の始まり。小鳥のさえずり、虫のささやきを聞きながらの散歩は、なかなか良いものです。

散歩の後に朝食を済ませ、主人は家庭菜園に行き、私は家事を済ませます。その後、二人でゆっくりと飲むお茶は格別です。互いに80代になりますが、体を動かすことに喜びを感じるこの頃です。

テレビの前で

猪狩利子 (緑町)

夫は90歳、私は84歳。二人とも少々の持病はあるものの、毎日元気に時には旅行も楽しめる生活を送れていることが幸です。そんな私たちの健康法は、30年以上毎朝続けているテレビ体操。たったの15分ですが、続けることが大切です。国内旅行はもちろんのこと、海外旅行にも録画したテープを持参したほど。1年前からは、複数のテレビ体操を録画して、組み合わせ再生しては体を動かしています。ちなみに、食卓に並ぶのは、庭で採れる無農薬野菜。小さなことかも知れませんが、長い目で見ると、これが現在の健康の源になっているのだと思います。



投稿多数！
大人気のテレビ体操

次のテーマ ●12月号
締め切り ●11月10日(日)
「おすすめ防寒対策」



日に日に寒さが増す
今日この頃…
「私はこうやって冬を乗り切っています！」という
おすすめの防寒対策を
教えてね!