



文責：藤井塾主宰 藤井 隼介

小さい時からテレビゲームやパソコンが身近にあった世代からすると、驚くことではないかもしれませんが、それにしても技術の進歩には目を見張るものがあります。最近では、小学生も対戦ゲームをするのに別のアプリで友達と音声チャットをしながら遊んでいるようですね。保護者の方と面談をして初めて知りました…。生まれた時から電子機器に囲まれ、使いこなしている世代を「デジタルネイティブ」と呼ぶそうです。使いすぎも問題ですが、使いすぎないように電子ツールを上手に設定するのも大切です。スマホやゲーム機の設定をよくみると、1日に使える時間や時間帯を設定できます。また、リマインドで「今日は計算の練習をする!」といった予定を。

「あいうべ体操」でお口を元気に!



コロナ禍でマスク生活が続くと、会話も減り、お口を動かすことが少なくなります。唾液の分泌も減り、飲み込みが悪くなる等、生活への支障が出てきます。マスク着用によって、口呼吸になる人が増えています。口呼吸は、お口の中や喉が乾燥し、免疫力が落ち感染症にかかりやすいともいわれています。意識してお口の体操を毎日続け、「いつでも・どこでも・だれでも」できる体操で、お口の周りの筋肉を鍛えましょう。口腔機能向上の講座を実施しています。興味のある方は下記までお気軽にお問い合わせ下さい。

**あいうべ体操**

1日30セット (10セット×3回) を目安に実施

<p><b>「あー」</b></p> <p>▶ 口が円形に近くなるようにして、喉の奥が見えるまで、大きく開きます。</p>	<p><b>「いー」</b></p> <p>▶ 前歯が見え、頬の筋肉が両耳の脇に寄るくらい、横にぐいっと開きます。</p>
<p><b>「うー」</b></p> <p>▶ 口をしっかりと閉じるための体操 ▶ 唇をとがらせて、思い切り前に突き出します。</p>	<p><b>「べー」</b></p> <p>▶ 口を大きく開け、舌を思い切り出して、顎先まで伸ばすつもりでやります。</p>

【問合せ】 周南市健康づくり推進課 コアプラザかの 電話 0834-68-2302

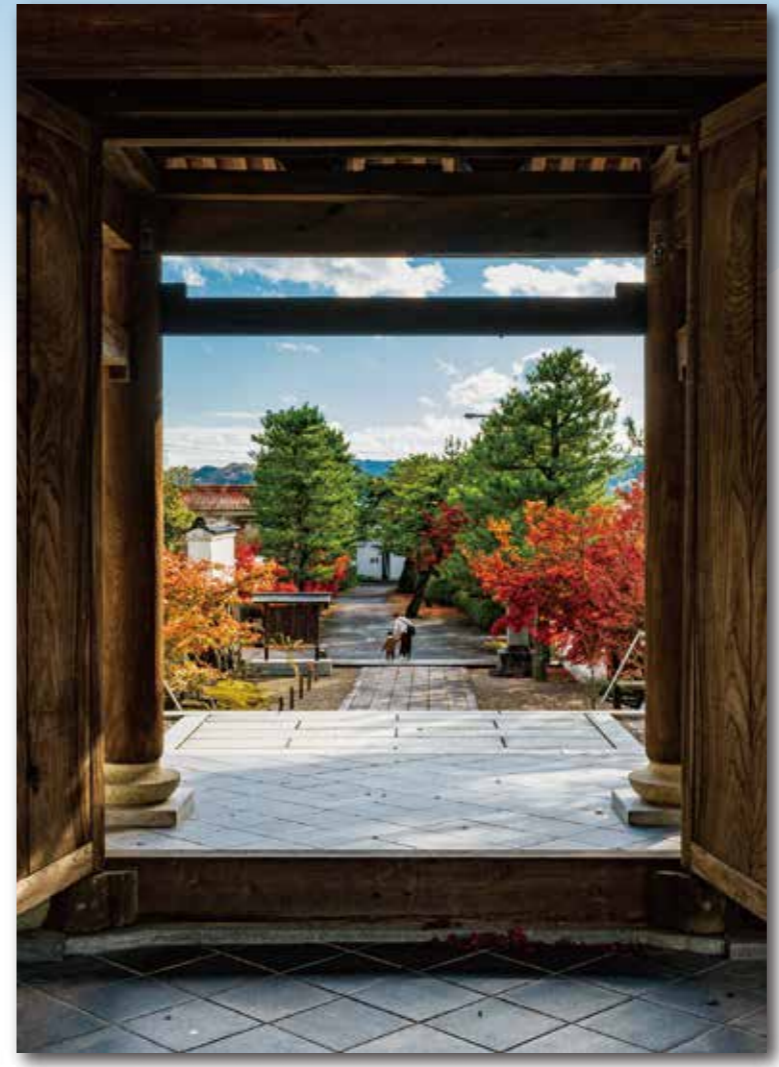
みんなで創る 情報誌

特集

- ★灯ろう流し
  - ★重森三玲氏映画上映
  - ★琴・尺八コンサート
  - ★クリーンアップ作戦II
  - ★Let's 芋掘り
  - ★フォトコン授賞式
  - ★文化祭オープニング
- ・コラム「楽しく学ぶには」  
・けんこう通信  
・ちょっとお知らせ INFO

# かのこみ

第4回 鹿野を切り撮れ! フォトコンテスト 受賞作品紹介



▲第4回大賞受賞作品



▲第4回 優秀賞受賞作品 ▼



ちょっとお知らせ INFO

コアプラザかの いきいき学級

令和4年度より、年齢を問わず誰でもご参加いただけるよう、高齢者学級の名称を変更し、『いきいき学級』としました。

また、学習を通して健康で生きがいのある生活を目指すため、毎月第3水曜日 10:00 から開催していますので是非ご参加ください。  
(令和4年度開催講座例：交通安全講座、gyutto 公開収録見学等...)



お問合せはコアプラザかのまでお気軽に!  
※コロナや講師の関係により変更になる場合がございます。

編集後記

皆さん観覧されましたか? この秋、鹿野では次々とイベントが開催されました。漢陽寺庭園の作庭者「重森三玲」さんの映画上映会、コロナ収束やみんなの願いをこめた灯ろう製作と灯ろう流し、鹿野が生んだ女性音楽家「筑紫歌都子」さんを偲ぶ筑紫会による琴・尺八コンサート、子ども園・小・中学校の文化祭と鹿野文化祭(コア・図書館・小中学校3会場で開催)、ここでは金子みすゞさんの詩に尾崎真吾さんのイラストを配した特別展示も開催されました。

そして、鹿野の風景や人々の素朴な生活を撮影した「第4回 鹿野を切り撮れ! フォトコンテスト」の表彰式など、鹿野にとって大切な様々な文化・芸術イベントが開催されました。

文化・芸術って本当に良いですね!!

自治会へ加入しましょう!

自治会へ加入し、みんなが快適に安心して暮らせる住みよい地域をつくり「共に」支えていきましょう。



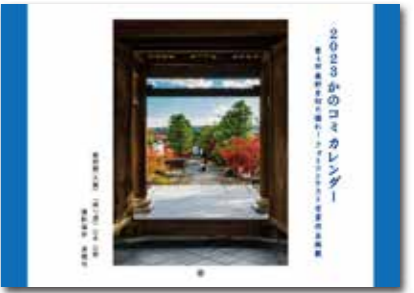
ばちばち更新中 KanoComi 公式サイト <https://kanocomi.com>



フォトコンテスト表彰式開催 11月6日(日)



11月6日(日)に「第4回 鹿野を切り撮れ! フォトコンテスト」の表彰式を行いました。鹿野賞1名、優秀賞2名、入選14名の計17名の方を表彰いたしました。受賞された皆様おめでとうございます。



詳細については、コアプラザかの 0834-68-2094 へお問合せください

フォトコンカレンダー 1冊 700円で販売中!

## 灯ろう流し 10月1日(土)

10月1日(土)に灯ろう流しを開催しました。

8月から灯ろう作りの募集をし、120丁を超える灯ろうが集まりました。素晴らしい夕焼けとともに灯ろうがゆらゆらゆれる風景は幻想的なものでした。

一般的に灯ろう流しといえばお盆の行事ですが、無理のない時間帯に多くの方に参加してほしいという思いで、夕暮れが早くなったこの時期に開催しています。

清流通りを灯ろうが流れる幻想的な風景と、漢陽寺様、龍雲寺様、二所山田神社様のご協力をいただいている灯ろう流し、来年もぜひ見に来てください。



## クリーンアップ作戦Ⅱ 10月29日(土)

去る10月29日秋晴れのもとクリーンアップ作戦Ⅱを小中学生や徳山高校鹿野分校の生徒から地域の大人も参加して実施しました。

このクリーンアップ作戦は鹿野町時代から、子どもと地域の方々が街中の道路のゴミを拾いながら、お互い触れ合いを深めていく目的で、青少年育成市民会議鹿野部会と明るく元気な鹿野をつくる会教育担当が主催し続いている活動です。これからもまちを綺麗にしながら、子どもを含めた地域の人々とのふれあいや協力が出来たらと願っています。

クリーンアップ作戦に参加していただいた皆様、ありがとうございました。



## Let's 芋掘り 10月30日(日)

10月30日(日)スッキリした秋晴れの下芋掘りが実施されました。

昨年同様「かのふるさとまつり」がコロナの為に中止となり、芋掘りのみとなってしまいましたが、昨年より多くの参加者が集まり、10時30分よりスタート。

大きいのがあったよとニコニコしながらビニール袋に入れては次を探す内に一杯

になり、30数分で終了しました。ご参加いただいた皆様、お疲れ様でした。

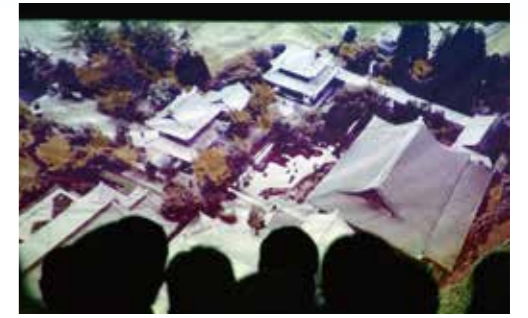


## 重森三玲氏 記録映画の上映会 於:漢陽寺 10月1日(土)

「重森三玲が描く禅とモダン」と題して、文化記録映画作家で、三玲さんの四男の重森貝斎(ばいろん)監督による、三玲さんの功績を紹介する映画「石・砂・苔・水」が公開されました。

昨年、重森三玲氏作庭の漢陽寺庭園が国の登録記念物(名勝地)に登録されました。周南市では初めてとなります。それを記念してこの記録映画が上映され、多くの皆様にご参加いただきました。

貝斎氏は、2019年に「永遠のモダンを庭園に～闇夜につぶてを投げる人～」を制作し、父三玲の業績を改めて世に知らしめました。しかし残念ながら今年4月4日に帰らぬ人となり、この映画は貝斎さんの最後の記録映画となりました。



## 『感動の渦』 琴・尺八コンサート 於:漢陽寺 10月8日(土)

### 鹿野が生んだ女流音楽家 筑紫歌都子先生のふるさとで奏でる 琴・尺八コンサート開催

鹿野婦人会再結成70周年企画と、鹿野公民館講座『鹿野おもてなし塾』が合同開催し、総勢124名が参加。曲水の庭をバックに、筑紫会三代目宗家後継筑紫純子先生をはじめ5名の先生方による、初代宗家筑紫歌都子作曲『流れ』等の演奏に聴き入りました。

鹿野出身で筑紫鶴の会会主 飛梅司大師範 田中田鶴子さん(旧姓田原87歳 東京在住)は「世界に通用する古典であると同時に、どの曲も時代をこえてモダン、その原点は鹿野。『新秋』『雪の幻想』『川の幻想』『落ち葉する頃』などの名曲は、鹿野の自然を描写している」と語ります。

清流通りに建立された顕彰碑は、全国各地また、アメリカ・カナダ・フランス等のお弟子さん達の、ふるさと鹿野への憧れを伝えています。

コロナ禍の中の文化芸術の秋、かけがえのないひとときとなりました。関係の皆さまに心より感謝申し上げます。



## 鹿野文化祭 オープニング 11月6日(日)

11月6日(日)～11月20日(日)の期間で開催された鹿野文化祭、11月6日(日)にはそのオープニングが行われ、虫歯のない子の表彰、防災危機管理課からのお知らせ、健康体操、みやぼんずコンサートなどが賑やかに行われました。

ご来場いただいた皆様、ありがとうございました。

