



## 合唱のついで

### この響きが心へ届く

10月14日 「第2回南部合唱のついで」が文化ホールで行われました。

今回集まったのは、町内2グループを含む南巨摩郡内の9グループ。どの参加者も練習の成果を全身で表現し、グループの特色を生かした美しいハーモニーで、会場を包み込みました。



秋風のようにさわやかに

## 老人運動会

### みんな笑いに集まれし



「あれっ」おもわず笑顔

10月18日 「老人運動会」がアルカディア運動場で行われました。

この日集まったのは、各地区のお年寄り700人。元気にボールを追いかけて、園児と一緒に踊ったり、時には大きな声で笑ったりと一日楽しく過ごしました。競技に出なくても楽しい交流の場となります、また参加してください。

## 俳句・短歌優秀作品

それぞれの祭り開催時に募集をしました俳句・短歌の優秀作品は次のとおりです。  
(敬称略)

### 「南部の火祭り」

#### 俳句の部

##### 最優秀

流燈のふわりとゆれて動き出す 鴨狩章 江南郡

##### 優秀

百八燈籠をつんざく熱気かな 芦沢記代子 南郡

投松明富士川に散る火の粉かな 末高恭子 楡根

#### 短歌の部

##### 最優秀

百八松明、炎の煙、渡りゆく 望月秀男 内船

静寂の川原、霧いて流る 望月秀男 内船

##### 優秀

富士川にあまたの光散りばめて 青柳美津江 南郡

伝統響もす 大きな火祭り 遠藤宮子 本郷

踊りの輪、老いも若きも帰省客も 遠藤宮子 本郷

交じりて広がる南部河原 遠藤宮子 本郷

舟運の昔を今にゆく夏の 遠藤宮子 本郷

ひと夜彩なす南部火祭り 青柳隆之 南郡

百八灯川面を焦がす送り火の 青柳隆之 南郡

彩増す花火御魂安かれ 四條まさる 内船

### 「あじさい祭り」

#### 優秀

みずたまりあじさいのはなうつつして 大森せな 小1

あじさいが見おろしている南部町 塚本雅公 小2

あじさいがわらっているよあめのなか 四條はやの 小2

笑い声あじさい園にひびいてる 丸山玲奈 小5

あじさい園背中押されて坂のぼる 望月俊希 小6

## 食生活メモ

### さやいんげんを活用

さやいんげんは、ビタミン・ミネラルの供給源で料理の彩りに欠かせない存在です。βカロテンが豊富で、ビタミンB1やたんぱく質中のアスパラギン酸が疲労回復効果を持っています。胡麻(ごま)やえび胡麻(くるみ)やえびには、出来るだけ新鮮なうちに、シャキシャキ感を残してゆでましょう。子供には不人気かもしれませんが、干切りにしてかき揚げにしたり、みじん切りでミートボールに混ぜる等工夫してみましよう。

### 毎日食べよう朝ごはん

朝ごはんは、一日の元気の源。朝ごはんを食べると、脳や身体が自覚めます。ご飯などに含まれるでんぷんは、睡眠中は脳に補給されないのので、朝ごはんを食べることで脳が活発になり、早寝早起等規則正しい生活のリズムが自然と身につきます。活動的な一日を過ごすことが出来ます。大人はもちろんです、子供にこそ朝ごはんをきちんと食べる習慣を身につけさせましょう。 山梨県栄養士会