

おすすめの冊

海からの贈りもの

アン・モロウ・リンドバーグ著
落合恵子訳

一人の女であり、主婦である著者が人生を振り返って、その思いを記したもの。自分自身でいられる事の大切さを教えてくれるかもね。

立風書房 1400円

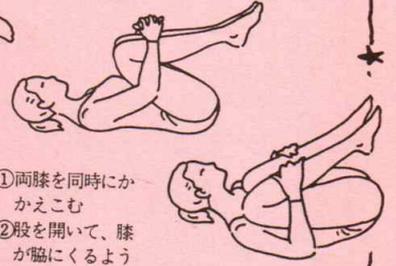
腰ひねり



- ①腰に手をあてる
- ②一方の脚を息を出しながら反対側の脚をこえるように交差させる
- ③これをベッドの外にたらず

リフレッシュ 腰痛体操

両膝かかえこみ



- ①両膝を同時にかかえこむ
- ②股を開いて、膝が脇にくるように引き寄せる
- ③連続20回繰り返す
- ④基本姿勢にもどって腹式呼吸

起き上り 腹筋強化



- ①ゆっくり心の中で五つ数えながら、肩か味がら25cmの所でとめる
- ②5秒間ほど止め、ゆっくりもとす
- ③腹式呼吸を行う

(1日に5~6回に分けてすこしずつ根気よく、一つの体操を3~5回繰り返します。)

クッキータイム —男たちへのラブレター—

源なのだ。「後片付けまでやれば満点なの」とは奥さんの弁。がんばってね!

その食事の美味しさと妻の笑顔が彼の元気の源なのだ。「後片付けまでやれば満点なの」とは奥さんの弁。がんばってね!

Kさんは四十六才、働き盛りである。毎朝七時には家を出て、帰宅するのは九時、十時。お風呂に入り、晩酌をしながらテレビを見ていると、間もなく眼が重くなってくる。時には食事を取らず床に入ってしまうことすらある。当然、たった一人の同居人である妻との時間もせいぜい二時間、交わす言葉は何フレーズもない有様だ。だが、多少の違いはあるとしても他の男達もこんなモンだろうと頑張っているのだ。

さて、そんなKさんの楽しみは休日の散歩(疲れてる筈なのに何故か早起きしてしまうらしい)とその後の朝食だ。散歩前に米を研ぎ、煮干しでダシを取っておく。そして戻ってから飯を炊き、味噌汁、卵焼きなどを作り、全ての準備が整ったところで妻を起こす。

保育ボランティア

してみませんか?

私たちは今、保育ボランティアの組織づくりを始めています。保育資格のある方が中心となります。保育したい人、されたい人、ご連絡ください。

みんなで子供をあづけ合いませんか?

連絡先 87-7956
高橋満子(夜間)

編集後記

最近、エリート官僚の目に余る傍若無人ぶりに、腹の立つ思いをしているのは、私だけでしょうか。日頃、キャリア組などと称賛され、人格をも整っているかのような錯覚に陥り、そんな思い上がりの心を直して欲しいものです。(満)

発行部数 1500部
設置場所 中央公民館 役場 常陽銀行
その他 20数箇所
購読希望の方は
87-1032 内海又は
87-8323 藤嶋まで



ふと思う
あのときめきは
不整脈
サラリーマン(悩める九州男児)川柳より

学習内容

- ・話し合いの学習 月 2回
 - ・会費 月 500円
 - ・(資料代他)
- なおフェミニスト・カウンセリングも行っております。悩み事・困り事などご相談ください。

・連絡先 87-1032

会員・原稿募集

ライフ・ステップ・サークル

心を開いて話し合う楽しさはあなたに生きる勇気を与えてくれます。当サークルでは話し合いの学習を通して自分さがしをします。ささいなことでも話すことで何かが見えてきます。

くわしくは