



(左)北信越5位の西澤諒さん、(右)全国2位の中村駿汰さん  
先生も部員のモチベーションを維持するために大変苦慮したとのことでした。サッカー部は、ピブスなどを個人持ちとすることで気を遣ったことも多く、また、今年はコロナに加え猛暑日が多く、バケツに氷水を入れ、ハーブタイムに血管を冷やしたり、噴霧

# ぜんじみち 安原

安原のいま	総人口 4,606人 (前年比+9人) 【男 2,242人 女 2,364人】 安原地区公民館 〒390-0802 松本市旭2-11-13 TEL 0263-39-0701
-------	---

## すごいぞ！旭町中

旭町中学校の陸上部、中村駿汰さんが110Mハードルで全国大会2位の快挙を達成しました。西澤諒さんも100Mで北信越大会5位の好成績！そして、サッカー部は北信越大会3位という素晴らしい成績を残しました。コロナ禍の中で努力し頑張つて好成績を残した陸上部の二人と奥原先生、サッカー部員の牧田さん、樋口さん、川上さんと小沼先生にお話を伺いました。



北信越大会3位のサッカー部メンバー

器を用意して体にかけるなど工夫をしたとのこと。今後について、陸上部の中村さんは「高校1、2年で課題を集中的にクリアし、3年ではインターハイに行きたい」と目標がはっきりしています。西澤さんも「高校では今まで以上に技を磨き北信越大会にいければ」と控えめながら目標はしっかりしていました。サッカー部の3選手



森に寝転んで瞑想する参加者

も「まだこれからある試合を頑張りたい。高校に行っても続け、技を磨いて活躍したい。また、サッカーを通して人として成長できれば」と力強く抱負を話していました。目標に向かって頑張る皆さんを見守り応援していきます。

### 小谷村雨飾高原 「鎌池」散策

8月7日(土)、小谷村雨飾高原にある鎌池にて、普段味わうことのできない森の癒し、森林セラピーを体験する公民館講座が開かれ、16人の方が参加しました。

お昼は小谷村の味に舌鼓を打ち、入浴もして存分に癒された一日となりました。



太田さんのガイドにあった「五感をフルに使って、森の音や風、植物などを身体全体で感じましょう」の言葉どおり、参加者の一人は「久しぶりに自分に心と体とゆっくり向かい過ごすひとときを堪能できた」と言っていました。

今回は、森林セラピーガイドの太田由美さんの案内のもと、体験を実施しました。絶景が広がる池のほとりで深呼吸をしたり、空いているスペースにビニールシートを敷き、その上で寝転んだりして普段の喧騒を離れ、忙しさを忘れ、静かに自然の一部に溶け込んできました。

# サークル紹介① 日中フレンドシップクラブ

水曜日の午前中に月2〜3回活動している「日中フレンドシップクラブ」は平成13年に安原地区公民館を会場として日中交流のために発足し、今年20周年を迎えます。

代表者の楊巧鳳さんは中国出身。3年間松本で会社勤務後、退職をきっかけに幼少時から習っている太極拳と太極扇を当クラブで教えています。当初は中国語も教え

## 聖火リレーの トーチを展示

安原地区公民館では8月24日から31日まで、東京オリンピックの聖火リレーで使われたトーチとユニフォームを展示しました。

今回の東京オリンピックは、コロナ禍で開催自体に賛否両論もありましたが、日本人選手の大活躍もあり、大盛況での閉幕となりました。

オリンピック開催前に行われる恒例の聖火リレーは、長野県でも4月に2日間行われました。



音楽に合わせて太極扇を練習する皆さん



特別な計らいで公民館にやってきたトーチとユニフォーム

今回展示したトーチとユニフォームは、実際に長野県内の聖火ランナーの方が使われたものをお借りしたものです。展示期間は短かったですが、公民館や福祉ひろばを訪れた方たちは「大変貴重なものを見せていただいていた」と喜んでいました。

ていました。前半は太極拳で体を馴らし、後半は太極扇をやります。太極扇は専用の大きな扇子を使用する華やかなもので、動きに合わせて開くときに出る音が脳を活性化させるそうです。扇子を投げつけて受け取る基礎練習から始め、ゆったりした音楽をかけてダイナミックに動きます。この時大切なポイントが呼吸と身体全体の調和です。会員の一人は「体調不良で通院し困っているときに入会したところ、体を動かして



後列右端が楊巧鳳さん

いるうちにすっかり快復しました。太極拳は楽しいし気持ちよくて効果抜群です」と話して下さいました。現在会員は7人で、一番長い人は18年目だそうです。初心者も大歓迎で、仲間を募集中。興味を持たれた方はぜひ覗いてみてください。水曜日の午前9時からやっています。

## いちよう並木

深山の木陰に映える山荷葉を紹介します

白馬山麓や木曾の山深い地籍など、標高の高い山に多く自生するふきに似た大きな2枚の葉を持つ植物です。葉の



小雨に濡れると、繊細な姿を見せる山荷葉

間から、そそとして咲く純白の小さな花は可憐で美しい。小雨に濡れると、花弁が透き通り透明度が増し、別の顔を見せる神秘的で通常とは別の印象を受ける不思議な花です。山荷葉は深山の木陰に自生するメギ科の高山植物で、名前の由来は中国の荷葉と葉が似ていたために山にある荷葉、山荷葉と名が付きましました。ちなみに中国では蓮の別名を荷葉と呼んでいます。大変気難しい植物で、山から里に下ろしても中々育てることが難しい高山植物です。あたりに残雪が残る中、凛として咲く姿が大好きです。背丈は30〜60センチ、花径2センチ、葉はうちわ型で10〜30センチ、花後、結実した黒く完熟した実は甘くて美味しく、口に含むと山に来た喜びを感じます。