



1月5日(木)まゆだまづくり・書初め講習会が行われました。三九郎でおいしく焼けるよう、皆さんとても丁寧に繭の形を作っていました。

まゆだまづくり講習会  
書初め講習会

# たがわ



令和5年3月1日現在	
総世帯数	1,964世帯
総人口	3,849人
男	1,860人
女	1,989人



書初め講習会では、田中洋子師範・岩月祥子師範の指導の下、書初めに取り組みました。自分の納得のいく出来栄えになるまで、師範に聞きながら何度も何度も書初めに挑戦する子どもたちの姿に胸を打たれました。



2月26日(日)に第21回田川地区ウォーキングラリーが4年ぶりに開催されました。晴天に恵まれ、公民館、蔵シツク館、松本城、西堀公園と73名の皆さんが参加されました。

**第21回**  
4年ぶりの開催!  
ウォーキングラリー!



## 無病息災を願って ～三九郎が行われました～ 奈良井川と田川

昨年、各地で三九郎が再開されています。年頭に、地域の門松やだるまを集め、今年度のみなさんの『無病息災』を祈りながら焚き上げていました。どこも、子どもが少なく、苦慮している様子ですが伝統行事を地域の皆さんで継承していきたいものです。





◆◆◆  
**マインドフルネス  
 座禅を体験**  
 ◆◆◆

田川地区健康づくり  
 推進員会

11月2日(水)、こころの健康づくりについて学ぶため、長野市へ視察研修に行ってきました。研修の様子をお伝えしたいと思います。

当日は、長野県善光寺の宿坊「玉照院」で、ご住職から仏教やマインドフルネスについて、お話を聞きました。その後、実際にマインドフルネス座禅を体験しました。

マインドフルネスとは、今の瞬間に自分自身が感じていることに気づき、ありのまま受け入れることです。

マインドフルネス座禅では、まずは自分の呼吸に集中し、息を整えました。そして、自分が感じたことに気づき、そのことについて、何も判断せずにありのまま受け止めます。そして、また呼吸に集中します。これを繰り返し、自分の気持ちの動きに気づき、気持ちが落ち着いていきます。参加した方からは、「心が静かになる感じがした」、「貴重な体験だった」などの声がありました。

▶ 住職からのお話を聞く様子



これからの時期は、新しい環境で新しい生活が始まる方も多と思います。心が疲れてしまったら、無理をせず、疲れている自分をありのまま受け止めてあげましょう。そして、目を閉じて、自分の呼吸に集中してみると、少しずつ気持ちが落ち着いてきます。ぜひ、試してみてください。

◀ 宿坊 玉照院にて



田川地区健康づくり推進員会は、今年度をもって活動を終了します。田川地区の皆さまには、日頃より、活動にご協力いただき、誠にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

【田川地区健康づくり推進員】



## 田川百景 ～心和む看板郡～

最近何かとあちらこちらで道路工事が行われていますが、近くに踏み切り手前での現場があります。電車が通過する通勤時間帯には、それなりに渋滞しています。そんな中、ガードレールにはちょっと萌える工事案内看板が、いくつも並んで立てられています。

A社のキャラクターが微笑み、工事案内をお願いしている様に、ノロノロ運転中でも、ちょっと癒される現場風景ですね。



※田川地区館報編集委員会では、「田川百景」を募集しています。田川地区の自然、風景、街並みなどの写真をお寄せください。写真にコメントを添えて田川公民館へ

【館報編集委員 越山】