

いつも熊本日日新聞をご購読いただきありがとうございます

新年あけましておめでとうございます。本年も「球磨んタイムズ」をどうぞよろしくお願いたします。今回の表面は新年にふさわしく、華やかな『成人式』のスナップ写真と、新成人としての抱負や感想を聞きました。



編集・発行
熊日多良木販売センター
球磨郡多良木町大字多良木 356-1
TEL 42-3355 FAX 49-1726
http://www.taragi.com/
熊日湯前販売センター
球磨郡湯前町中里 1830 TEL 43-2151
代小出堅太郎 石田敏郎 那須信一
編集：岩水由香
球磨んタイムズは当社ホームページでもご覧頂けます。またfacebookではコーナーごとに掲載中。「熊日多良木販売センター」を検索して下さい。



多良木町



今月4日に多良木町(106名)、あさぎり町(岡原地区28名)、湯前町(34名)、水上村(21名)の成人式が行われました。恩師の方や友達と、新成人の門出を祝いました。



あさぎり町



多良木町
中神 彰仁さん
無事に成人式を迎える事が出来た嬉しさと共に、今日まで育て支えてくれた両親と友だちにとっても感謝しています。また、これから社会で働いて行く中で、様々な事に挑戦し、自分を磨き一人前の社会人になりたいと思います。



あさぎり町岡原
佐崎 弥花さん
現在大学で語学とホスピタリティを学んでいます。この後1年間カナダに留学し海外のホスピタリティについて学んでいきたいと思っています。また大人の仲間入りとのことなので、責任を持って行動できるように気をつけたいと思います。



水上村



湯前町



水上村
中村 優奈さん
水上村役場に勤務して2年目になります。部署が変わることがあるかもしれませんが、大人として人との関わりを大切に、丁寧に仕事をしたいです。また1人旅をしたいのと、色んな人と会ってお話ししながら(2月の誕生日を経て)お酒を飲んでみたいです。

湯前町
清川 睦生さん
成人を迎え、より一層社会人としての責任の大きさを感じています。「親に感謝・人に感謝・当たり前前の事に感謝」の精神で歩いていこうと思います。高校野球で培った忍耐と精神力で、会社でも認められる存在になれるよう頑張っています。

次のページへどうぞ

直がオススメする
簡単エクササイズ

こんにちは！！日常生活を快適に過ごせるカラダづくりを提供する「パーソナルトレーナーの村山すなお」です。今年もよろしくご愛読いただければ幸いです。それではいつものように「働きにくい筋肉」「サボっている筋肉」を目覚めさせ「使える筋肉」にするエクササイズをやってきましょう。



【ハイサイドプランク】

- ①うつ伏せになり、足を伸ばし腰幅くらいに開き、肘を曲げて肩の真下にすえます。
- ②頭からカかとまで、一直線になるようにします。
- ③左腕をあげ、右肘でカラダを支えながら、左手指先を天井に向かってまっすぐ伸ばします。
- ④左右を入れ替えて行います。
- ⑤自分の体調に合わせて5～10回を目安に繰り返しましょう。



ワンポイント

始めは10秒キープを目指し、徐々にキープ時間を伸ばしていきましょう。カラダが前かがみになったり、逆に後ろに反ったりしないようにバランスをとって行いましょう。少しでも皆さまのお役に立てれば幸いです。

【過去のエクササイズはこちらからご覧下さい】

<http://www.taragi.com/> 直がオススメする簡単エクササイズ /

【村山すなお 公式LINE登録】 → nav.cx/4ijbd84

トレーニング動画更新情報等は公式LINEにてお伝えしております。ご相談やお問い合わせにも是非ご登録して活用ください。こちらのQRコードをコードリーダーでスキャンしてください。



【QRコード】

日頃、私はカラダ作りには欠かせないストレッチやトレーニングをお客様一人一人に合わせて提供し、日常生活を快適に過ごせるように全力でサポートさせていただいております。

カラダの不具合に関するトレーニング方法やストレッチ方法のお問合せはお気軽にご連絡下さい。
球磨郡公立多良木病院 パーソナルトレーナー 村山すなお
Mail : lungeato3kai@gmail.com TEL : 0966-42-2410

お店紹介

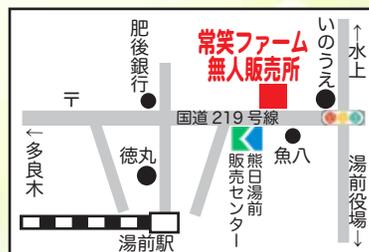
常笑ファーム無人販売所



湯前町中心部で国道219号線沿いにある障害児通所支援事業所・常笑（藤岡洋史代表）の本社前に、同社で栽培した野菜類を販売する「常笑ファーム無人販売所」が12月18日にオープンしました。現在販売されているものは、キノコ類（キクラゲ、シイタケ）や、西洋野菜（イタリアンパセリ、セルパチコ、ピーツなど）になりますが、これから種類も少しずつ増えていくそうです。

この取り組みは、現在の子供も大人になっても、地域で仕事をしながら生活できるように、将来的な農福連携（農業と福祉の融合）を目指していくことを目的にスタート。湯前町出身で東京でイタリアンレストランを営まれている丸山日出樹さんに野菜の種を譲ってもらったり、色々とアドバイスを頂きながら事業を進めてこられました。これまでも試作品を丸山さんや地元のレストランなどに納めたりなど、少しずつ成果が出てきているそうです。

「商品が多い時には旗を立てるなど、目立ちやすくしてあります。またどうやってこれらの食材を調理すれば良いかなど、レシピ等も用意してありますので、一度お越しください」と藤岡代表。是非ご利用ください。



思い出の写真 No.6



昭和24年 湯前町青年団運動会
野中田地区優勝
【湯前町 溝下さん提供（上下写真）】



昭和30年頃の八代屋
左が本村さん
【本村哲也さん提供】



潮神社 昭和16年 元旦「神主 溝下義夫さん」
野中田の氏神様

かわいい「手作りひな人形」展示会



今年の干支は「子（ねずみ）」ですね。干支にちなんだものを探していたら、かわいいねずみさん達に出会いました。これは湯前町手づくりひなの会（姉川美恵子会長）の会員さんによる手づくりのひな人形で、絵本「ねずみの嫁入り」をモチーフに制作されたものだそうです。また後ろにある屏風の文字は、風岡睦子さん（同町）が書かれたもので、

人形もその他の物も全て手づくりによるものだそうです。

また毎年恒例となっていますが、同会によるひな祭り展示会を、今年は2月9日（日）から3月22日（土）まで、湯前駅レールウィング展示体験販売施設にて行われる予定です。この「ねずみの嫁入り」雛の他にも「今年の干支にちなんで、他にもたくさんあるねずみのひな人形を会場一杯に飾ってみるつもりです」と姉川会長は話しておられました。是非足を運んでみてください。



西洋野菜
セルパチコとピーツのサラダ



次回の発行日は1月25日（土）です。お楽しみに！！