

図書館だより

LIBRARY INFORMATION
ゆっくり本を楽しむ

今月のおススメ

座り仕事の疲れがぜんぶとれるコリほぐしストレッチ
なあさん 著

薬日本堂のおうち漢方 365 日
薬日本堂 著

10月 図書館カレンダー

2022年		October						
日	月	火	水	木	金	土	日	
						1		
2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22		
23/30	24/31	25	26	27	28	29		

暑かった夏が過ぎ、秋風の涼しさや美しい虫の音に季節の移ろいを感じます。季節の変わり目は、「疲れやすさ」や「だるさ」など、さまざまな不調が現れやすくなる時期です。このようなとき、自分で自分の健康管理をする方法を学んでおけば、とても便利です。

今月は、座り仕事の疲れがとれるストレッチの方法と、漢方の基本的な知識や考え方を学ぶことができる「セルフケア」に関する本を紹介します。

座り仕事の疲れがぜんぶとれる

コリほぐしストレッチ

疲れた体にじわーっと効くストレッチを、イラスト付きで分かりやすく紹介しています。また、人間が疲れるメカニズムと、ストレッチによってなぜ疲れがとれるのか、解剖学も取り入れつつ、科学的アプローチで丁寧に解説されています。



ダイヤモンド社

人間は、座っているだけでも疲れてしまう生き物です。座り仕事をしている人や、なんとなく疲れている人には、特におすすめの一冊です。

薬日本堂のおうち漢方 365 日

漢方の専門店が、不調を改善してくれる食べ物(薬膳)や入浴法、ツボなどのセルフケアを紹介しています。1日1つ、365日分が掲載されていて、1日1ページ読むだけで体と心を整えてくれます。



家の光協会

漢方の基本的な考え方として紹介されている「養心」(自分自身をいたわる心の養生)は、忙しい毎日を送る現代人にとって重要な考え方であることに気付かされます。季節ごとに何度も読み返したくなる一冊です。

■休館日：月曜日(祝の場合は翌日)、図書整理日

○お話し会：10月8日 午前10時30分から

※お話し会は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります。

ホームページに利用案内や図書検索など図書館の情報を掲載しています▶



☎ 図書館 ☎ 029-897-0647

歴史

にふれる

梨栽培の先駆者

山口徳松



昭和37年の梨畑の様子

おいしい梨の歴史

爽りの秋がやってきました。梨は、秋を代表する果物です。水分が多く甘味と酸味があり、食味が良く、疲労回復や夏バテにも効果があるといわれています。梨の発祥地は中国西部・南西部とされ、そこからシルクロードなどを通じて東に伝わり、さらに海を渡って日本に伝来したと考えられています。日本でも古くから食用にされ、弥生時代後期の登呂遺跡(静岡県)から、炭化した梨の種が出土しています。稲作と同様に大陸から持ち込まれたと考えられ、国内で最も古い栽培果実の一つといわれています。

梨が重要な位置付けの食べ物であった事を示すのは、奈良時代に編纂された「日本書紀」に記載され

ている持統天皇の詔(693年)です。この詔で五穀(稲・麦・粟・稗・豆)の他に栽培を推奨されたのが「桑、梨、栗、蕪菁」です。梨は、「五穀の助けとする」と位置付けられ、穀物が取れない時の食糧として認識されていた事になります。

▶山口徳松と千代田の梨

かすみがうら市は、100年以上前から梨が栽培されてきた、県内でも屈指の梨生産地です。

千代田の梨は、明治17年(1884)に下土田の山口徳松が植えたのが始まりとされています。徳松は、はじめ陸稲の栽培をしていましたが、ある年の干ばつで陸稲が全滅してしまいました。これが契機となり梨栽培に踏み切ったと伝えられています。徳松は、梨栽培を親戚や近所にも勧め、明治35年(1902)頃には下志筑や粟田でも梨栽培が始められ、その後少しずつ広がっていったものとみられます。

近年は梨農園での梨狩りも人気になりました。幸水、豊水、新高などの品種が栽培され、8月中旬から10月上旬まで楽しむことができます。特に9月が旬で、梨の味にもコクが出てきて美味しい時期です。食べ放題やさまざまな品種の梨狩りができる、魅力いっぱいの秋の農園に出掛けてみませんか。

☎ 歴史博物館 ☎ 029-896-0017

一緒にスポーツやってみませんか？



今月のテーマ 「社交ダンス」と「スポーツ吹き矢」の紹介

☎ スポーツ振興課 ☎ 029-898-9907

総合型地域スポーツクラブに参加しませんか

地域住民によって運営され、さまざまなスポーツ体験などを実施しているクラブが、市内に2団体あります。



- ・KSC なかよし ☎ 090-2417-8502 (大和)
 - ・KSC エンジョイスポーツ ☎ 090-2420-7846 (高田)
- ※体験料金や会費、実施種目などの詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

社交ダンスで元気に楽しく！

社交ダンスは、新しい出会いを生み出していく文化だと考え、楽しく活動しています。



性別や年齢を問わず生涯に渡って楽しめるのが魅力です。種目にはモダンとラテンがあり、曲ごとにステップが定められています。基本のステップを覚えれば、すぐ踊りの輪に参加できます。

「明るく、楽しく、元気良く」をモットーに活動

しています。初心者から経験者まで安心して参加できる社交場です。皆さんの参加をお待ちしています。

活動日：毎週 午後1時～3時

場所：働く女性の家(多目的ホール)

奥が深いスポーツ吹き矢を楽しもう！

道具はシンプルで、長さ約1.2mの筒と約20cmの矢があればプレーできます。円形的的は、中心部分の直径6cmの範囲が最も点数が高い7点



で、外側に行くほど点数が低くなります。5～10mの距離から5本の矢を吹き、合計点数を競います。最初は思うようにいきませんが、難しさの中にこそ、スポーツ吹き矢の魅力があります。

休憩時間には、手作りの筒立てや矢入れを見せあつたりと、会話にも花が咲きます。

活動日：毎週 午前9時30分～11時30分

場所：千代田講堂

文芸ひろば

投稿作品

千代田俳句同好会

たのしみに片陰あるく蔵の町
丹精の肥満の胡瓜御裾分け
取り立てのブルーベリーを手土産に
激闘の高校野球蝉しぐれ
むせるほど匂ふ稔り田風吹けり

加藤貞江
榎原清志
榎井愛子
桜井筑蛙
中島暉子

紫陽花俳句会

初燕まぶとき姿城あけて
秋の空心の中迄青く染め
青田波浮かせた鷺の白さかな
久々の機影追ひたる秋の空

飯田功
久保庭悦子
田能幸雄
福田宏通

出島短歌会

旅ゆけり遠きあの日の母の夢傘寿すぎても吾れの心に
コロナ禍に握手しないで見送れり遠方からの友を駅にて
盆前にけり付けたいと草刈れば義母褒めくれるごと風清し
子らのいてすいか割りした日は遠く冷蔵庫にはほとんど半分

名倉靨子
岡田恭子
薬師寺玲子
仲谷香代子

投稿作品

力量のある5人の投手を育てあげ悲願の初優勝仙台育英に拍手をおくる
物を捨て心の断捨離する吾に見える明日は透明な視界
霞浦の空戦禍の夏を叱るかに仁王の如き雲立ちにけり
老化にて耳目翳みて覚えども直有り難く思いを捉う
処暑過ぎた秋風こいし鯛雲晴天の予感秋も予感す
ひたすらに福祉の道に働ける人々思い深き眠りに
孟蘭盆や親しき顔に子らはしやしやぎ
浜木綿や夜半に天女の舞ひ降りぬ
幾日のいのちや蝉よ啼きつくせ
墓参り鉢のメダカに日傘差し
木霊する紅白玉入れ元氣よく

齊藤勝広
活野はつ子
中島良平
近藤善康
横井正子
石塚清
竹村啓子
兼西清治
釈一浄
関和代
中村耕二

投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集します。10月4日 〇までに秘書広報課(〒315-8512 上土田461)へお願いします。 ※応募多数の場合は掲載されない場合があります。また、【電話番号】【漢字にはふりがな】の記載をお願いします。