

広報

第888号

いながわ

8月

平成25年



七夕で僕らの願いごとをかなえよう!(猪名川保育園)

特集

祝 広報いながわ8月号「888号」 笑う門には福来る!

町の魅力いっぱい! Facebook スタート!

SWING-BY ～無限への挑戦～ 8

いながわの星空★ 「88の星座」 19

いなが♥輪 猪名川万葉の会
紫友会 22

瞬(ときめき) 松田 夢歩さん 26

私のオススメ★ 奥猪名を歩こう 27

特派員報告 こんにちは!白金わんわん見まわり隊です 28



大野山頂で仲よし♥



猪名川町の人みんな優しいから好き！サッカーをやってみたい☆
(しんのすけくん・8月8日生まれ)



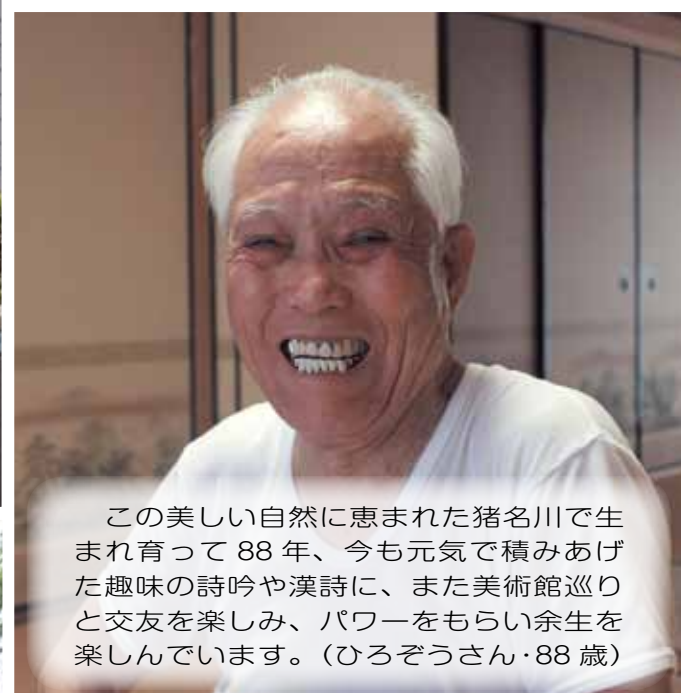
おしゃれ大好き！ダンスを頑張っています！
(みはるちゃん・8歳)



この前行った消防本部がカッコよかった！将来は消防士になりたい！
(あゆむくん・8歳)



野菜作りや草引き、近所の仲間と旅行に出かけたり、玉のれんや紙細工を作るなど、何にでもチャレンジする気持ちでいっぱい！心配事も無く、毎日が楽しくって幸せです！（しげこさん・88歳）



この美しい自然に恵まれた猪名川で生まれ育って88年、今も元気で積みあげた趣味の詩吟や漢詩に、また美術館巡りと交友を楽しみ、パワーをもらい余生を楽しんでいます。（ひろぞうさん・88歳）

猪名川町が誕生したのは昭和30年4月、その翌年の31年4月から発行され、町の動きや、元気な町の皆さんのことを伝え、お知らせし続けてきた「広報いながわ」。

平成25年「8」月号は記念すべき「888」号。末広がりなんだかおめでたい、幸せな気分にしてくれる「8」という数字が、4つも揃うと、これはもう「ははは」と笑うしかない！

この888の記念号を笑顔でいっぱいにして、協力してくれた「8」な人たち。

猪名川町のいろんなところで広がっている、素敵な笑顔を紹介します！



広報いながわ8月号

「888号」

わら
かど
ふくきた
笑う門には福来る！



自然豊かな猪名川町で、すくすく大きくなって、思いやりのある優しい子になってネ！
(ふみとくん・8カ月)



編み物が私の元気のもと！種からまいたお花の二葉の芽が出た時は、とってもうれしいわ。自然いっぱいの、静かで、空気がきれいな猪名川町が大好き。
(さきこさん・88歳)

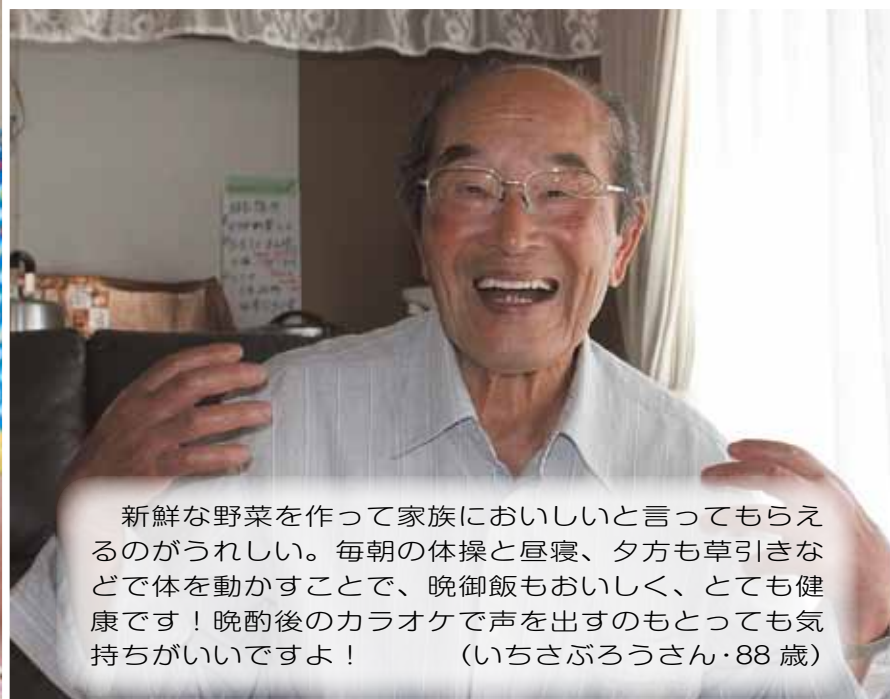


一輪車の特訓中です☆いなぼうが可愛くて、川のきれいな猪名川町が大好き！
(ななみちゃん・8月8日生まれ・8歳)

みんなの笑顔が今年のお中元！



明るく、元気☆周りをなごませてくれる娘です！自然豊かで、みんなが優しい猪名川町で、ますます元気に、大きくなあれ。
(ももちゃん・8カ月)



新鮮な野菜を作って家族に美味しいと言ってもらえるのがうれしい。毎朝の体操と昼寝、夕方草引きなどで体を動かすことで、晩御飯もおいしく、とても健康です！晩酌後のカラオケで声を出すのもとても気持ちがいいですよ！
(いちさぶろうさん・88歳)



将来は美容師になりたいな！自然いっぱいの猪名川町が大好き！
(りほちゃん・8歳)

楽しいから、小学校大好き！将来はデザイナーになりたいな☆
(ひなちゃん・8歳)

健康長寿のまち猪名川町！ 笑顔が元気の秘訣！

「笑う門には福来る！」誰もが耳にした事のある、ことわざ。幸福な人生に笑いは不可欠の要素です。「笑うことは、最高の健康法」近年では、医学的にも証明されてきていますが、ことわざなどにもあるように、そのことはいつの時代からか、人々が当たり前のように感じてきたことだったのではないのでしょうか。

笑うことで自律神経系の交感神経と副交感神経がバランス良く機能し、二つの神経系の働きが適度に繰り返されて心身の健康に良い影響を与え、全身の組織を活性化させ、人の健康は保たれるといわれています。

更に笑うことで、性ホルモンや若返りのホルモンなども盛んに分泌されるようです。

人は、笑うと楽しくなり、楽しくなるとまた笑う。また、笑顔を見せることは家族や周りの人々を楽しくさせる素晴らしい効果があります。

昨今のストレス社会の中でも、笑いのある生活はこのストレスを驚くほど軽減させるといわれています。私たちが現代社会を健康で楽しく生きるのに、笑いが必要不可欠なものです。

のとなっています。

笑いのある生活を送るためには、楽しいことや面白いことを空想したり、過去の実際にあった楽しいことを思い出しみると幸福な気持ちになり、自然と笑いが生じてきます。

また、笑えないときにも少々無理にでも笑顔をつくってみたり、作り笑いから入っても効果があるといわれています。

笑うと顔の筋肉が収縮しその情報が届いて脳は、今笑っているのだとだまされた気持ちになって段々楽しくなってきたり、脳の回路がプラスの方向に回り出しいつの間にか習慣になり、心身ともに良い方向に進むのです。

笑うことは健康を増進させ、自分のみならず周りの人々も幸せにする大きな要素です。

毎日楽しく笑って幸せな人生を送りましょう。

また、笑いは場をなごませ、周りの人たちの表情も緩みます。笑顔や笑い声には「伝染力」があるようです。

あなたも笑いの伝染に、一役買ってみてください。



家族が元気で、大切にしてくれて、本当に幸せです。
(かずよさん・88歳)



元気の秘訣は、みんなで歌を歌うこと！とっても楽しくて元気になるのよ。
(よしえさん・88歳)



遊ぶところがいっぱいある猪名川町が大好き！将来は水泳選手になるぞ！
(まなとくん・8歳)



猪名川町ののどかな風景が大好き！これからも夫婦仲良く、楽しく過ごしていきます！夫婦円満の秘訣は、「嫁さんの言う事を聞くこと！」ですかね（笑）！
(ひろしさん・ちえこさん、平成8年8月8日結婚記念日)



絵やデザインの仕事をしています。猪名川町では芝居小屋の大きな背景を描いたこともあったなあ。若い頃に聞いたクラシック音楽は、今でも大好き！
(たかのぶさん・88歳)



自然いっぱい、昆虫がいっぱいいる猪名川町が大好き！将来はケーキ屋さんになりたいな☆
(ゆめちゃん・8歳)

お友達とお話をしたり食事に行ったりと、毎日楽しく過ごしているの。
家族が円満であることで、心が穏やかになって、心も身体も元気なのよ。
「感謝」「おかげ」ということばを常に思いながら、お嫁さんの作ってくれる、愛情がこもった料理を美味しくいただくことが私の元気の秘訣！毎日が幸せで心が潤っているの。
(みつこさん・88歳)



未だがりの日の誕生日は、みんなもよく覚えてくれているのでうれしい。
猪名川町は、自然環境に恵まれて空気がきれいだ。仕事帰りなんかも、駅に降りたらほっとする、住みやすくとてもいい町。
若い時は、ただひたすらがむしゃらに働いて、大変なこともあった。でも、やりたいことも沢山できたし、とても楽しくいい人生を送っているよ！
(かずおさん・8月8日生まれ)



今は、逆上りの特訓中！一輪車に早く上手に乗れるようになりたい。じゃぶじゃぶ公園がお気に入り☆
(かなちゃん・8月8日生まれ)

大好きな猪名川町で、毎日楽しく笑顔で元気！



仕事に励みながら、盆栽を育ててきた。好きなことをするのが一番の健康法。
子どもの頃からずっと遊んだ猪名川の清流が好き。ウナギやアユをたくさん捕まえたり、遊んだりしたもんだ。
(いちろうさん・88歳)

猪名川町の女性の平均寿命は全国第2位！男性は兵庫県1位！これは、自然の恵みの美味しい水、お米、野菜を食べていることと、笑顔いっぱいの幸せな毎日を過ごしていることの結果なのかもしれません。

みなさん、笑顔いっぱいに、好きなことや元気の秘訣をお話してくださいました。
もっと、もっとみんなの笑顔を広げて、次は広報いながわ1000号目指して、ますます元気な猪名川町にしていこう！！



子どもの笑顔を見たときは、私も笑顔になります！
(まさこさん・8月8日生まれ)



庭の手入れやら、孫たちの弁当や夕飯を作るなど、しっかり体を動かしているから、元気なんです！（なるこさん・88歳）



囲碁で1番になりたい！
いなぼう大好き！
(はやとくん・8歳)



お米や野菜などを育て、収穫し、大地の恵みを味わってきました。好き嫌いなく、何でもおいしくいただいています。
(のぶよさん・88歳)



ずっと雪国で暮らしていたから、猪名川町は雪はほとんど降らないし、気候が良くて、本当に住みやすいところ。ずっと住み続けたい。
(八日市屋けんじろうさん・88歳)