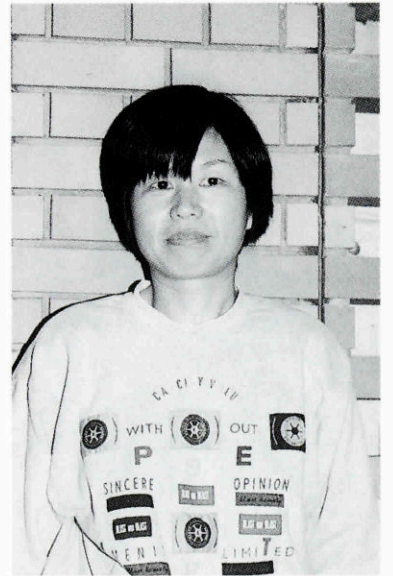


ジャザサイズは楽しい!

—ジャザサイズ—



河内山初恵さん

こうちやまはつえ／藤中区／
連絡先 ☎ 8977

アメリカの最新ヒット曲のビートに合わせて、有酸素運動＋筋力トレーニング。少しきつそうに思えるかもしれませんが、ジャザサイズは、実に気持ちよく誰にでもできるフィットネスプログラムです。

私達は、毎週木曜日山口からインストラクターを招き、三代以上の若々しい女性が集まり楽しくエネルギーッシュな一時間を過ごしています。この一時間は何もかも忘れて、ダンス、ダンス、ダンス♡ 終わった後は、心も身体もリフレッシュしています。気になる体脂肪も、少しづつ減ってきた人もいて、嬉しい結果がでています。



ここで出会えた仲間とは、いくつになっても元気な笑顔で、会える友です。

萩焼き作りは、思い出づくり

—連絡帳—



清水敬文さん

しみずたかふみ／向陽小学校6年／門前区

向陽小学校では、毎年、全校みんなが萩焼き作りに挑戦しています。ほくは、昨年、怪じゅう「シミドラゴン」を作り、今年は、「モグラ」を作りました。形を作るのは、あまりむずかしくなかったけれど、いろいろな思いをこめて、いっしょうけんめい作りました。

二学期のはじめに、かまから作品が出されました。「どんなふうに来たかなあ。わかれていかなあ。」と心配しながら、自分の作品をさがしました。そして、自分の作品を見つけると、まず、ほつとして、次には、思った以上にうまく焼けていたのでうれしく

なりました。またひとつ、ほくの宝物ができました。みんなの作品も、すばらしいものばかりなので、ぜひ、向陽小学校に見に来てください。

