

団体・活動紹介

歴史を持ち、健康作りに応用されています。その方法は、
①下腹に力を入れて丹田をへこませる②横隔膜が下がり、

実践形式で行います。
丹田呼吸は中国で三千年の歴史を持ち、健康作りに応用されています。これを各人のレベルに合わせて童謡から民謡まで

尺八は千二百年の歴史を持つ日本の伝統楽器です。多彩な音色は海外でも注目されています。私たちの目的は丹田呼吸による健康作りと尺八の上達です。尺八には肺活量ではなく、この丹田呼吸が重要となります。

尺八

溪聲会 けいせいかい

米谷 崇男

同時に肺に空気が入る③その状態を少しずつ息を吐く、これを繰り返します。次に音を出す訓練です。尺八の音は唄口に息を当てて出す。そよ風のように優しい息で、強く吹いてはいけません。3つ目は譜面を読む訓練です。譜面の意味を知り、リズム感を身に付ける。実際の曲を通して、ゆっくり声と手拍子が合うように訓練します。
以上3つの訓練を積み重ねて、健康で楽しい尺八人生を創りたいと20人の会員で活動しています。
私たちと一緒に尺八の音色を味わいませんか。

問合せ先／米谷崇男 (090-5852-1544)

文芸散歩

「森林セラピィの道」

谷 和子

「桑原には3つの滝、観音滝、盤石の滝、不動の滝がある。最近では箱根禁伐林の名前も忘れられているが、江戸時代以来何百年の間函南の森は手厚く保護され地域の人が水源として守りぬいたんだよ」と、桑原に生まれ、年を重ねた加藤さんはその思いを熱く語る。

山の樹木は、地下にダムを作り観音滝となり来光川に注いでいる。その水は、今も農業用水や水道水として函南町の人々の暮らしに役立っている。その歴史の凄さを私たちは知っておかなければいけない。

「ようやく整備が終わり皆さんに見てもらおうと、秋の

紅葉を見込んでモミジの木を植えたんだよ」と、元の御山組合長さんは誇らしく話して下さった。

雨の後で水量を増した観音滝は勢い良く流れ落ち、秋の日は滝の水を銀色に光らせて、しぶきとって滝壺に落ちていく。滝の上に川はない。雨が降ると山の水が岩盤の間から噴き出してくるのだと。

木立キャンプ場のすぐ下。木立溪谷と名付けられ、来光川には大きな石ころがころがっている。川と溪谷。滝を見ながら森林セラピィ。癒しの道になるかも知れない。

〈函南文芸の会〉



函南町スポンジテニス大会

問合せ先／生涯学習課 (979-1733)

函南町スポーツ推進委員会では、日頃の運動不足を楽しく解消していただくようレクリエーションを目的としたスポンジテニス大会を開催します。参加無料。どなたでも参加いただけます。この機会にニュースポーツを体験して下さい。



スポンジテニスとは…テニスに似たニュースポーツで直径7.2cm、重さ15gのスポンジボールを使用します。コートはバドミントンのコートを使い、ネットの高さは90cmです。ゲームはダブルスで行います。

全体の長さが55cm以内のラケットを使用するためボールに当てやすく、スポンジボールなのでスピードが抑えられ、初めての人でもラリーが続き、すぐに楽しむことができます。

○日時

平成31年2月17日(日) 9時15分～(受付：9時～)

○場所

函南町体育館

○申込み

平成31年1月31日(木) 17時15分までに生涯学習課へお申し込みください。申込み用紙は、函南町文化センター窓口にあります。

○その他

競技方法は当日説明します。1チーム2人、性別、年齢、経験は問いません。当日は体育館シューズ、タオル、飲み物を持参し、運動のできる服装でご参加ください。



2019年度町内体育施設利用認定団体登録団体の説明会

問合せ先／生涯学習課 (979-1733)

町内の体育施設を利用するには、説明会に出席し、利用団体としての認定・登録が必要です。希望する団体は申請書を提出してください。

○認定団体

対象／町内に在住または在勤者で構成されている団体(未成年者のみの団体は対象外)で定期的に活動していて用具がそろっている。また、競技ができる人数を満たしている。
使用可能施設／町内全ての体育施設

○登録団体

対象／6割以上が町内に在住または在勤者で構成されている団体(未成年者のみの団体は対象外)で定期的に活動していて用具がそろっている。また、競技ができる人数を満たしている。
使用可能施設／学校体育施設以外の町内体育施設

○説明会

日時／平成31年2月5日(火) 19時～
場所／函南町文化センター 多目的ホール
※各団体必ず1人以上出席してください。説明会に欠席した場合は、認定・登録はできませんのでご注意ください。

○認定・登録期間

2019年4月1日～2020年3月31日

○申込み

平成31年1月21日(月)までに必要書類に記入のうえ、生涯学習課へお申し込みください。書類は函南町文化センター窓口にあります。