

いいトコPhoto

▶楽しみにしていた運動会
とっても上手に踊
れました！！
●あみ（山口）



▲梨になったよ〜♪
秋なので梨を食べたよ。
大好き〜♪
●かこちゃんママ（上安松）

秋を感じる
写真が
いっぱい！

寝ている子ども
の周りを飾った
お昼寝アート！



▲初めてのハロウィーン
夢の中でもほうきにまたがり、
空を飛ば夢を見てるといいなあ♪
●らうママ（上新井）

みんなの ひろば

投稿大募集！

写真・絵手紙・切り絵・川柳・エッセイなど、皆さんの作品やお便りを募集しています。

●応募方法

欄外の留意事項をご覧の上①住所②氏名③年齢④ペンネーム⑤タイトル⑥ひとこと⑦広報紙の感想を記入し、メール・郵送（写真は10MB以内／エッセイは300字程度）



▶✉hiroba@city.tokorozawa.lg.jp
▶〒359-8501広報課みんなのひろば

風景やペットの写真、手
作り作品など、どしどしご
応募ください！くすっと笑
える作品、季節を感じる作
品大歓迎です♪



いいトコ作品集

88歳の方の作品です！



▲箭弓稲荷神社

東松山市の箭弓稲荷神社まで、ボタン鑑賞に行きました。本殿の静かな佇まいにひかれ切り絵にしてみました
●工藤洋一（中新井）



放送塔の横に
いるのは…？



▲航空公園

大好きな航空公園をイラストにしてみました。航空公園にはいるはずのない動物が隠れていますよ！
●石原真澄（久米）

日常おもしろ川柳

身近に起きたびっくり＆おもしろを五・七・五で

なぜなんだ こころぞというとき 熱を出す

▼風邪をひいて強くなるのは分かっていても、なぜ今…

●がんばれママ（下安松）

秋肥満 やせたい願い 届かない

▼食欲の秋が怖いのです

●山口のお父さん（山口）

誰でもエッセイ

テーマ「スポーツ」

散歩部

ひかる星（久米）

ママ友と「散歩部」を結成して、週1回、航空公園でウォーキングを始めました。4回ごとにランチのご褒美を設定し、やる気は十分！

しかし、仕事や子育ての合間で少し、天候や子どもの学校行事にも左右されるので、毎週キツリとはいきません…。それでも、もうすぐ初

の褒美です！



公園内の植物に季節を感じつつ、しゃべりながら続けられる適度な運動で心も体もリフレッシュ。「こんなところあったんだ！」と、新しい発見があるのもうれしいです。運動不足解消で、シェイプアップ効果もあると良いのです

が…。慣れてきたら、「とろざわウォーキング・ナビ」なども参考に、新ルートに挑戦したいです。自然を感じながら、友達と過ごすぜいたくな時間を大切にして、「散歩部」を長く続けたいです。

健康への近道は、運動

岩城としのり（南住吉）
ここ数年、運動の大切さをつくづく思い知らされました。

30歳代までは運動を続けていたが、40歳手前でピタリとストップ。その後、数年ほどでギックリ腰と膝痛を発症し、10年間ほど日常的な痛みと付き合っていました。その間、さまざまな治療を受けたり、サプリメントを飲んだりしたものの思うような効果は得られませんでした。ところが、数年前に市民体育館で筋力トレーニングを始めたところ、ギックリ腰も膝痛もなくなりました。



広報とろざわ10月号の特集に「健康への近道は運動」というお話がありました。まさにその通り。随分遠回りしてしまっただけです。

障害者スポーツを見ると、困難な条件を克服しながら自分の可能性を追求する姿に感動します。「歳だから」などと自分に都合の良い理由をつけてスポーツから逃げていては、健康から遠ざかってしまうのではないのでしょうか。

次のテーマ●12月号「星」 1月号

は休載
締め切り●掲載号の前月10日