

## いいトコPhoto



▲今年もおそろいで市民フェスティバル  
毎年友達とおそろいで参加してます！今年  
はみんなでチャッキー！  
●RRR（荒幡）



▲秋のさんぽ  
秋を感じる本郷のコスモス畑。  
お散歩の季節到来  
●保護犬との暮らし（山口）



▲初めてのだっこ  
お兄ちゃんになり、妹をはじめて  
抱っこ。これからよろしくね  
●ソノミナ（上新井）



▲コスモスも笑顔も満開  
素敵なおコスモス畑に「ピンクきれい！」  
と、とても喜んでいました♪  
●atsu（下安松）



▶ 幸せのお届け♡  
みんなの元に幸せを運ぶサンタ！  
ワンワン♪  
●ずーちゃん（小手指町）



## 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作品コメント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](mailto:hiroba@city.tokorozawa.lg.jp)  
▶ 〒359-8501広報課みんなのひろば  
（住所不要）

### いいトコ作品集



▲しめじ  
毎日食べても飽きないわが家の必需品  
●斉藤秀子（上安松）

## 誰でもエッセイ

### テーマ 「健康の秘訣」

#### 何事もほどほどに

自分の健康状態は、人によって感じ方や捉え方が色々違うと思います。が、三十代半ばで「がん」のため胃を四分の三切除した私にとって、健康という言葉は少し距離感がありました。

みさ婆（松郷）

つい食べ過ぎると苦しくなり、張り切って運動し過ぎると、体力のないうちはすぐに使い物にならなくなる。体調が不安になると検査を増やし、結果待ちのナーバスな日々に余計心まで具合が悪くなりそうなこともありました。

そんな私がじっくりと自分の身体を見つめ直しているうちに、「何事もほどほどに」が案外良いかも知れないということにたどり着きました。胃が無くなつて三十年も経った今頃、私にとつての健康の秘訣がだんだんわかってきたような気がします。病は気から！

#### 私の健康の秘訣

横須賀みどり（中新井）

古希を過ぎても元気でいられるのは、小さな島で育ち、中学・高校と島を自転車縦断して通学していたからだと思っています。そのおかげで今の仕事も続けられているような気がします。ウィークデーの短時間ですが天職かと思える仕事に就けた自分を褒めてあげたいです。

こどもたちの笑顔に癒され、時にはギョツとしてくれて「明日も遊ぼうね！」と言ってもらえたとき、幸せ気分が疲れを吹っ飛ばしてくれました。

周りの人の優しさに助けられながら、元気の素を増やしていけたらなと思う日々です。

#### 健康志向が紡ぐ人の和

金澤房子（上安松）

「スポーツ」というほどの華やかさはないが、毎朝近くの公園で中国体操を始めて9年が過ぎた。爽やかな朝のあいさつに始まり、体操の後のおしゃべりや情報交換、そして何よりも、高齢の域にある自身の健康に大いに寄与している。

コロナ禍のときも、過酷な夏の暑さも、たゆむことなく続けられたのも、公園に集う皆さんの健康志向と人の和でありきである。

所沢はもちろん、多摩地域に広がる体操会との交流もまた楽しく、中でも、多摩湖畔にある狭山公園のメンバーから届く早朝のグループLINE



E、その日の富士山の勇姿、豊かな緑や桜、紅葉などの画像は、毎朝の楽しみである。

体操という共通項があり、そこから生まれた人との繋がり、人の和。体操とともに、私の健康の秘訣である。

※1月号は休載



▲市HP（Qひばりちゃん）でダウンロードできます。