

今月の寺ともさん **バレエ愛好家** ふるいち ちよみ **古市 千代美** さん



今月の寺ともさんは、古市千代美さんです。古市さんはとっても元気な奥様です。ハーモニカやコーラス、ブサルタ（弦楽器）も習われている音楽好きですが、この度は、10年近く続けているバレエでの活躍ぶりを紹介します。バレエを始めたキッカケは、加齢と共にO脚になる傾向があるので、内またの筋肉を鍛えられるものはないかと探していたところ、めぐり会ったのがバレエでした。バレエって、姿勢を正すのには最適だそうです。何かの講演会に出かけても、講師の方から「姿勢がよろしいですね」とほめられるのだとか。それをバレエの先生に報告すると、先生もまた喜んで下さるそうです。胸を張って背筋を伸ばす。ただこれだけのことですが、意識して練習し習慣にしないとイケないようです。バレエのレッスンは、床でするストレッチが30分。次がバーレッスンと言って、鏡張りの壁に手すりのバーにつかまってのレッスンが30分。そして最後30分で、音楽をかけて舞うレッスンの3部構成で休みなしだそうです。かなりハードですね。美しく見せるには、胸を張って、目線を斜め上にあげ、つま先立ちで一本の線の上を何度も歩く練習を繰り返しが効果的です。それもこれも、「行ってらっしゃい」と送り出してくれるご主人の協力のおかげと感謝に堪えない様子でした。背筋がピンと伸びているお姿は、見ていても気持ちがいいですね。姿勢を正すのにも、日頃の鍛錬の大切さを教えて頂きました。今後も元気で御活躍を♪

***** **ご自慢のペットちゃん** *****



名前：ピーちゃん
性別：不明
お年：不明
種類：手乗り文鳥
好物：小松菜・チンゲン菜
苦手：暑さ
住所：瀧野さん宅(高松市)
性格：気性があらい

ご自慢のペットちゃん
募集中だにゃん！

エピソード：ピーちゃんは、以前ピーちゃんと2羽で暮らしていましたが、ケンカしてピーちゃんの鳥かごに穴をあける程いじめて、今は1羽で暮らしています。ちょっと荒々しい性格です。暑さ寒さに弱いので、夏場はクーラー、冬場はヒーターを入れてやります。寝る時はゲージをふろしきで覆ってやって暗くしてあげます。小鳥のエサよりもチンゲン菜をよく食べます。ゲージが邪魔ですが、鳥かごの中がピーちゃんです。

***** **総代さん便り** *****

総代の川崎です。私は毎月行われる市保健センター主催の赤ちゃんの4か月児相談時に、高松市図書館が実施しているブックスタート事業のボランティアとして参加している。ブックスタートは、言葉もまだまだの4か月児に高松市から赤ちゃん絵本を贈呈するとともに、赤ちゃんとお母さん、そして家族みんなが「絵本（の読み聞かせ）」を通じて良い関係を作っていたらこうという事業である。読み聞かせの仕方や赤ちゃんの心を育むとの効用を伝えるのがボランティアの役割である。ほとんどの赤ちゃんは気持ちよさそうにしているのが感じられる。そして、赤ちゃんから何かいいものをもらったという気持ちになって帰ることができる。

