

(公社) 豊川文化協会創立70周年記念事業



文化協会主催事業

豊川文化協会創立七十周年記念事業
由紀さおり・安田祥子
With 木山裕策

童謡コンサート「家族のハーモニーII」
▼日時
令和四年十月八日(土)
午後三時三十分開演

▼会場
豊川市文化会館 大ホール

▼入場料(全席指定)
S席 五千元
A席 四千元

※全席指定。三歳以上有料。
三歳未満は保護者膝上に限り無料
(お席が必要な場合はチケットが必要)

▼前売券(一般販売)
市内各文化会館、豊川文化協会
チケットぴあにて好評販売中
(Pコード: 2141237)

加藤登紀子
エターナルコンサート2022
▼日時
令和四年十一月二十六日(土)
午後四時開演

▼会場
豊川市文化会館 大ホール

▼入場料(全席指定)
S席 六千元
A席 五千元

※全席指定。未就学児入場不可

▼前売券(一般販売)
市内各文化会館、豊川文化協会
チケットぴあにて好評販売中
(Pコード: 2161804)

新春お笑いライブ in 豊川

▼日時
令和五年一月二十九日(日)
午前の部/午前十一時開演予定
午後の部/午後二時三十分
開演予定

▼会場
豊川市文化会館 大ホール

▼入場料(全席指定)
S席 四千五百円
A席 三千五百円

▼前売券(一般販売)
市内各文化会館、豊川文化協会
チケットぴあにて十一月十九日(土)より発売予定。

■共通事項
チケット購入については、セラン・イレブン店内の「マルチ・コピー機」にて直接購入していただけます。
公演当日は交通混雑が予想されますので、公共交通機関等をご利用ください。
雨天の場合は、新道グラウンドの駐車場が利用できないこともありまので、ご注意ください。
ご来場にあたって、検温、マスクの着用、手指の消毒など、新型コロナウイルスの感染防止対策にご協力ください。

▼問い合わせ先
(公社) 豊川文化協会
(豊川市桜ヶ丘ミュージアム内)
☎ 八九一七〇八二番



【ふれあいみんなの芸術祭】豊川文化協会に所属する会員の日頃の成果発表の場として、ふれあいみんなの芸術祭を開催します。

令和4年度 第27回 ふれあいみんなの芸術祭

主催：公益社団法人 豊川文化協会 TEL0533-89-7082 後援：豊川市・豊川市教育委員会・豊川市文化のまちづくり委員会
※新型コロナウイルス感染症の状況などにより、予告なく変更、延期または中止となる場合があります。開催状況につきましては、豊川文化協会ホームページをご確認ください。

芸能大会	三味線・大正琴・太鼓・尺八・詩吟・剣詩舞・歌謡・舞踊・日本舞踊・歌舞伎舞踊・洋舞踊・郷土芸能	11月3日(木・祝) 9:30開演	文化会館大ホール
音楽会	第34回 ぼーぼう音楽祭	10月30日(日) 10:30~	文化会館大ホール
詩吟	第39回 秋季一吟会	10月2日(日) 9:30~	勤労福祉会館(大研修ホール)
舞踊	第52回 舞踊発表会 若羽流照弥賀の会、一幸舞踊房登会、ひばり会、くすのき会	11月20日(日) 11:00~	文化会館中ホール
市民総合華展	池坊、日本生花司 松月堂古流、早月流、小扇流、花芸安達流、嵯峨御流、天生流、南宗流、真生流、都末生流、瀬風流	10月22日(土) 10:00~18:00 10月23日(日) 10:00~16:00	勤労福祉会館
作品展	第30回 豊美展 6月28日(火)~7月3日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第1~3展示室	
	第29回 一葉会展 8月30日(火)~9月4日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第1展示室	
	第4回 豊川文化協会文芸委員会紙展 8月30日(火)~9月4日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第2展示室	
	第13回 三河壽書展 9月6日(火)~11日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第2~4展示室	
	ゆみ水彩画クラブ作品展 9月20日(火)~25日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第5・6展示室	
	油彩教室 第17回 正風会展 10月25日(火)~30日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第4展示室	
	第32回 豊川作陶展 10月25日(火)~30日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第6展示室	
	第8回 豊川油彩会展 11月1日(火)~6日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第4展示室	
	第10回 のり子絵手紙クラブ作品展 11月3日(木・祝)~6日(日) (最終日は15:00まで)	豊川市文化会館 展示室	
	華道講座作品展(池坊) 11月3日(木・祝) 10:00~16:00	豊川市文化会館 大ホールロビー	
	中日写真協会豊川支部写真展 12月6日(火)~11日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第1展示室	
	第19回 彩由会展(インク・スプレー) 12月6日(火)~11日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第4展示室	
	第20回 クロッキー会素描展 12月6日(火)~11日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第5展示室	
	つるし飾り「ひなクラブ」展 12月6日(火)~11日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第6展示室	
	第26回 豊宝書道展 12月13日(火)~18日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第1・2展示室	
	第12回 鳳墨会作品展 12月13日(火)~18日(日) (最終日は16:00まで)	桜丘ミュージアム 第4展示室	
文芸	狂俳(豊川狂俳会) 10月2日(日) 9:00~15:00	桜丘ミュージアム 第2実習室	
	短歌大会(市老連短歌部「歌は友とち会」) 11月10日(木) 10:00~12:00	ウィズ豊川	
	川柳大会(豊川やしの実会) 誌上大会 詳細は豊川文化協会ホームページをご確認ください。		
	老連俳句大会(市老連俳句部 みちくさ会) 11月17日(木) 13:00~15:00	ウィズ豊川	

【講座】

初心者向けの文化講座を開催します。詳細は豊川文化協会へお問い合わせ下さい。

▼つるし飾り講座

講師 千支づくり(卯) つるし飾り「ひなクラブ」 杉本洋子さん

・五回講座

十月六日(木)

十二月一日(木)

豊川市桜ヶ丘ミュージアム

▼茶道講座Ⅳ(抹茶)

講師 裏千家 内藤 宗緑さん

・五回講座

十月十五日(土)

十二月三日(土)

豊川市桜ヶ丘ミュージアム

はがきに①住所②氏名③年齢

④電話番号⑤職業⑥受講を希望

する講座をご記入のうえ、豊川

文化協会までご送付ください。

電話でのお申込み、または文化協会事務室での直接のお申込みも受け付けております。

【秋の文化財めぐり】

日本各地にある貴重な文化財に接していただく機会として、文化財めぐりを開催いたします。

・日にち 十一月十七日(木)

・行き先 永観堂・下鴨神社(京都)

・定員 四十四人

(応募者多数の場合は抽選)

・会費 九千六百元 (昼食、拝観料含む)

・応募期間 十月一日(土)~ 十月二十日(木) 消印有効

【美術館めぐり】

優れた美術品を鑑賞いただく機会として、美術館めぐりを開催いたします。

・日にち

十二月七日(水)・八日(木)の二回実施

・行き先 メナード美術館(小牧市) 名都美術館(長久手市)

・定員 二十八人

(応募多数の場合は抽選)

・参加費 三千八百円 (昼食、入場料含む)

・応募期間 十月十五日(土)~ 十一月四日(金) 消印有効

・申し込み方法 往復はがきに①「秋の文化財めぐり」または「美術館めぐり(希望する日にち)」、②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥勤務先⑦同伴者(二人まで)があればその方の住所・氏名を記入のうえ「秋の文化財めぐり係」または「美術館めぐり係」へ。一人一通のみ有効。

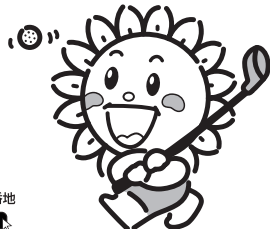


“農業と食を通じた“元気”づくり 年金の受取りはJAひまわりへ

旅行やグラウンドゴルフなど様々な企画を通じたよりよい地域の仲間づくり。「年金友の会」にご加入いただけます



本店 金融課 〒442-8517豊川市諏訪1丁目1番地 ☎0533-85-3173



思い出に残る旅 ご提案します

個人旅行 国内旅行 団体旅行 海外旅行 グループ旅行 団体旅行 御見積り無料!!



本社営業所 豊鉄本野町バス停前 TEL.0533-84-7115

営業時間 月~金/10時~18時 土/10時~15時(日・祝休み)

貸借対照表

令和 4 年 3 月 31 日現在

公益社団法人豊川文化協会

(単位:円)

Table with 4 columns: 科目 (Item), 当年度 (Current Year), 前年度 (Previous Year), 増減 (Change). Rows include assets (流動資産, 固定資産) and liabilities (流動負債, 正味財産).

通常総会開催

令和四年度通常総会が六月二十九日(水)に豊川市文化会館大会議室に於いて開催されました。昨年度に続き、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、規模を縮小しての開催となりました。はじめに令和三年度の収支決算について、「貸借対照表」「正

味財産増減計算書(損益計算書)などにより説明が行われました。令和三年度決算において、新型コロナウイルスの影響で公演事業の中止が続く一公演のみの開催となった前年度に対して当年度では四公演を開催したため、事業費は増えたものの、収益が上がり、結果として正味財産はおおよそ五百十万円の減少となつたことが事務局より説明され、承認されました。その後、報告事項として令和三年度事業実績、令和四年度事業計画ならびに収支予算などの報告がされました。

令和四年度表彰

団体表彰

- ・ M B A バトン (洋舞踊)
・ クリンゲルン (音楽)

個人表彰 (五十音順・敬称略)

- ・ 今村陽子 (琴伝流 大正琴 桜洲会)
・ 荻野勝人 (いずみ会)
・ 神谷とし子 (ひまわり歌謡同好会)
・ 金子利夫 (小坂井囲碁クラブ)
・ 城所美枝子 (日本生花司 松月堂古流)
・ 酒井裕子 (草月流)
・ 鈴木 太 (豊川やしの実会)
・ 中村京子 (音羽歌謡クラブ)
・ 中村義晃 (音羽歌謡クラブ)
・ 福田素純 (豊川やしの実会)
・ 藤田皆子 (一宮カラオケ会)
・ 前原節子 (三河書芸会)
・ 松林よしい (草月流)
・ 三浦正次 (ゆみ水彩画クラブ)



デザイン ● LED加工 ● 美術看板 ● IJP
ウメムラ アドサイン
豊川市諏訪3丁目8番地 TEL・FA X(0533)85-4547
u-ad.sign38@oregano.ocn.ne.jp 広告美術技術士 梅村 光

耳鼻咽喉科・内科・アレルギー科
伊藤 医院
医師 伊藤 典康
医師 伊藤 周史
豊川市下長山町中屋敷1-1
TEL (0533) 86-2637

文化財めぐり

京都府 大徳寺興臨院と 建仁寺塔頭兩足院

文化ふれあい委員

古澤 八重子

天気は晴れ。

百名を超える応募者の中、抽選で当選した四十四名とスタッフ三名の計四十七名で参加しました。スムーズな集合により、予定よりも一〇分早く、心躍る京都へ出発しました。

高速道路は渋滞も無く、湾岸長島PAと大津SAの二カ所での休憩をとり、京都東インターで降り、京都ハンディクラフトセンターでの昼食。見た目も美しい京料理をいただき、お土産選びを各自で楽しんでいました。

その後、特別公開の大徳寺興臨院を訪れ、五つの班に分かれてボランティアガイドさんと合流。

本堂(方丈)は低い屋根が特徴で、建物全体が安定感を持ち優美に感じられ、そこから見える方丈庭園は、昔中国の僧が生活していた天台山の国清寺の石橋を模し、大石・松をあしらって理想的な蓬莱の世界を表現されているそうです。ずっと見ていたい程、心安らぐ場所でした。



庭園は苔に青松が美しい唐門前庭。

京都府指定名勝庭園の池泉廻遊式庭園は、この時期に半夏生(半化粧)がいきいきと生い茂り白い可憐な花が咲いた様に彩っていました。

そこから見る茶室の水月亭では茶会が行われていて、とても優雅な気持ちになりました。

帰りのバスでは事前に御朱印を頼んだ方が受け取って見えました。

予定時間より三〇分遅れましたが、皆様のご協力と運転手さんの安全運転で無事、桜ヶ丘ミュージアムに到着できました。ありがとうございました。ありがとうございました。



建仁寺塔頭兩足院

ポランティアガイドさんと共に次に向かったのは、建仁寺塔頭兩足院。本堂は室中に二重格天井を備え、内陣に本尊(阿弥陀如来立像)が安置されています。

県文連東三河部芸能大会

舞踊部

加藤 みゆき

令和四年七月十日(日)、愛知県文化協会連合会 東三河部 芸能大会が田原文化会館にて開催されました。

田原市の剣舞、箏曲、新城市のフラダンス、蒲郡市の雅楽演奏、豊川市の舞踊、豊橋市の民謡、最後に田原市の合唱で締めくくるという

多様な舞台が繰り広げられました。私達舞踊部も出演したことで他市の文化協会の出演者の皆様方との交流が深まり貴重な経験と思い出を作ることが出来ました。

また、今のコロナ禍においてスタッフ、役員の方々の誘導も素晴らしく、不安なく舞台を務めることが出来ましたことに感謝しております。



一幸舞踊 房登会



日本民謡研究会 ひばり会

OA・事務機器・文具・オフィス家具・紙製品

(有)鈴木紙店



豊川市豊川栄町56番地
TEL(0533)85-2827

株式会社 しののめざ

東雲座

〒441-8052 豊橋市柱三番町 79
TEL.0532-47-0509 FAX.0532-47-3109

○舞台照明・音響・大道具・舞台監督
○舞台看板・パンフレット・ビデオ撮影承ります。

団体活動記録

○草月流

第三十二回草月流

グループ紅の会いけばな展

昨年は中止をしましたが、今年是不安ながら開催をする事が出来ました。一年の空白を感じさせない作品と皆様から温かいお言葉を頂戴して、出品者一同心より感謝しております。

今後楽しく、美しいいけばな展が開けますよう、精進してまいります。
よろしくお願
いいたします。



3月20日(日)、21日(月・祝)
やねのにつぼうホール(プリオ5階)



○豊川やしの実会

春の市民川柳大会

例年県内の各吟社ぎんしゃに呼びかけ開催していましたが、コロナ禍で規模を地元参加者に縮小して実施しました。

課題「ゆかい」「手紙」で特選、秀逸と入選を選者が並び表彰しました。

会場では「椰子の実音頭」「椰子の実仲間」のCDで雰囲気盛り上げました。



4月9日(日) 代田市民館(新道町)

○ハーラウフラオ

カップアノホマリーエアフピ

アロハ エンジョイ フラ

コロナ禍の為、二年間フラの発表会がありませんでしたが、今年開催する事が出来ました。久しぶりに練習の成果を発揮出来る舞台に立ち、みんな緊張感の中、フラダンスが出来ると喜びを感じ、笑顔で、無事終わりました。とても楽しく、有意義な一日を送る事が出来ました。



6月12日(日) 豊橋市民文化会館

○日本民踊研究会 ひばり会

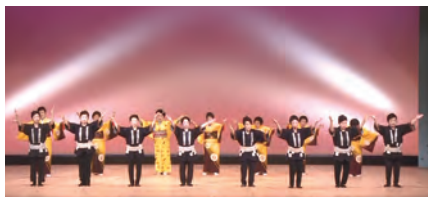
ひばり会結成三十周年お楽しみ会

今年も新型コロナ禍の最中、検温、消毒、マスク、観客も少なく等、気をつけて無事終了致しました。

「秋田大黒舞」から始め「百まで踊ろ」で終わりました。

春夏秋冬を民踊三昧にくらす私達。踊り続けたいものです。

Ⅱ気がつけば百歳Ⅱ私達の理想かと…がんばります。感謝。



4月24日(日)
ハートフルホール

○豊川美術協会

第三十回豊美展

梅雨が早く終わったためか、開催日から連日猛暑が襲いました。さらに土、日曜日は雨になるなど悪天候の中、九百名弱の方々に足を運んでいただきました。

皆さん熱心に作品の鑑賞をされていました。

会期中多くの参観者で賑わい、開催して良かったと胸を撫でおろしています。



6月28日(火)~7月3日(日)
桜ヶ丘ミュージアム 第1~3展示室

○みちびき歌の同好会
みちびき歌の同好会 春まつり
この時期、まだまだコロナが猛威をふるっていきまして、開催する事に悩みましたが、皆様の「参加するよ」の声に押されて行いました。大勢の方にご参加頂き、何事もなく無事終了いたしました。



3月27日(日)
豊川市文化会館 中ホール

電化製品・プロパンガス・ガス器具・精米

株式会社 松下商店

豊川市桜木通4丁目
TEL (0533) 86-3404
FAX (0533) 86-2926

夢と感動の世界を創造する



株式会社 ピーアンドピー

本社/〒442-0808 愛知県豊川市豊が丘町198番地1
TEL (0533) 86-9511 FAX (0533) 86-9848
E-mail/info@pandp-web.com

施設管理事業

・舞台設備管理、舞台設備保守点検

・舞台設備改修、指定管理者委託業務

イベント事業

・企画・構成・演出業務

・舞台監督・照明・音響技術業務

介護福祉施設運営事業

・居宅サービス業務

・介護予防サービス業務

こめや事業(タイ王国)

・こめ生産業務・こめ販売業務

聖武天皇の悲願

疫病と大仏建立

名古屋女子大学名誉教授
豊川市文化財保護審議会委員

竹尾利夫

仏教伝来の歴史を伝える古都奈良。多くの寺社が今に残るせいか、いつ訪れても安堵感と不思議な優しさに包まれる。時空を超えた伝統文化が息づくからだろう。

八世紀の奈良時代は、多彩な国家プロジェクトが次々と打ち出された時期にあたる。平城京の造営、『古事記』『日本書紀』の編纂、さらに大寺院の新改築などだ。その結果、正倉院の宝物に象徴される国際色豊かな天平文化が花開いた。その一方で仏教を深く信仰していた聖武天皇は、国家の繁栄と安寧を祈るため、全国六十余か国に国分寺と国分尼寺建立の詔を発した。そして当時、三河国府の置かれていた豊川市にも八幡地区にその二寺が建立された。

ところで西暦七二九年、年号が神亀から天平と改元された。この「天平」という年号は、献上された亀の甲羅に「天王貴平知百年」の文字が読めたことに因むのだが、聖武天皇の治世、つまり天平時代とは、実のところ惨憺たる時代でもあった。『続日本紀』を見よう。

改元の前年、神亀五年(七二八)に皇太子基王が死去。それが遠因となり、翌年に長屋王の変が起こる。当時一番の権力者であった左大臣長屋王が自尽させられ、王の皇子たちも処刑された政変である。藤原氏の陰謀らしい。天平四、五年は早魃と飢饉が相次ぎ、六年には大地震。聖武天皇は「恐らくは政治に欠けたること有るに由らむ」と自分の政治のありようが悪かったと苦悩している。

続いて天皇を窮地に追い込んだのが天平九年(七三七)に猛威をふるった天然痘の大流行である。遣唐使の帰国が疫病を日本に持ち込んだらしく、天然痘は九州から都へ広がり多くの犠牲者を出した。諸社に幣を奉り祈祷して疫病の退散を願ったが叶うはずもない。朝廷の中枢にいた藤原氏の房前・武智麻呂ら四兄弟はじめ政府高官の相当数が病死。天平時代の最大の悲劇となった。

そして、さらに事件が起きる。天平十二年(七四〇)大宰少貳藤原広嗣が九州で兵を挙げたのだ。この広嗣の反乱は、藤原宮子を母に持つ聖武天皇に大きな衝撃を与えた。天皇は「朕思うところがあり東国へ向かう」と言って五年もの間、平城京を放棄する。恭仁京・難波京・紫香樂京といく度も

遷都を繰り返す。異常ともいえない行動である。皇位について以来、政治の権力闘争、天変地異、疫病の流行と、こころ休まる時のなかつた聖武の姿が見えてくる。

だが、そうした苦しい状況にあった聖武に一筋の光が差した。仏の恩恵による国家鎮護の道と思いついたのである。少し後のことになるが、聖武は詔で次のように述べている。去る天平十二年のこゝと、難波宮行幸の折、河内国の智識寺の盧舎那仏を拜して決意し者である「智識」たちが協力して造った本尊である。朕も皆と力を合わせて大仏を鑄造し寺を造りたい。大仏造立の発願である。

既述した「国分寺建立の詔」(天平十三年)であり、天平十五年十月、遷都した紫香樂宮の地で発した「盧舎那大仏造立の詔」なのだ。国分寺建立の構想はそれより早く天平九年、国ごとに丈六の釈迦三尊像を造り、大般若経六百巻を写すことを命じている。鎮護国家の思想がその頃から聖武天皇に芽生えていたと推測されよう。盧舎那大仏造立の詔は、聖武の悲願として具体的に仏教政策に表われた。詔で「智識に預かる者」への参加を呼びかけ、「一本の草

でも一握りの土でもいい、それをもって大仏建立に加わりたいと思う人がいたら、聞き許すように」と言っている。これにいち早く動き協力したのが、民間で布教活動をしてきた僧行基であった。

大仏造立は滋賀県信楽町の紫香樂宮で大仏の体骨柱が立つまでに至ったが、天平十七年平城に遷都。鑄造は奈良の地で継続し、総国分寺となる東大寺に盧舎那大仏が完成し、盛大な大仏開眼供養が行われた。さらには総国分尼寺として法華寺が建立となった。



三河国分尼寺(豊川市八幡町)

三河国分寺と国分尼寺は八世紀後半には完成したようであり、近年の発掘調査の結果、金堂・講堂・塔などの壮大な伽藍跡が確認されている。そして国分尼寺の中門と回廊が建物復元され、史跡公園として整備された。隣接する「三河天平の里資料館」も展示が充実している。古代三河の天平遺産が現代に蘇ったようすを、ぜひ一度見学してみてもいい。

Music gives you fine sensibility.

オリент楽器

■豊橋店
管弦打楽器・ギター・電子ピアノ・楽譜の品揃えが充実。管リペアマン常駐で迅速対応。
TEL.0532-54-5500
■豊橋市大岡町30
■水曜・第3木曜日定休

■豊川店 本社
新品・中古の鍵盤楽器のラインナップが充実。調律などピアノのことなら豊川店へ。
TEL.0533-84-3145
■豊川市中条町今宮36-6
■水曜・第3木曜日定休

会議、ご宴会に

豊川市民プラザ

豊川市諏訪三丁目302プリオ2 4階
tel:0533-80-5122
fax:0533-80-5125
mail:shimin-plaza@pony.ocn.ne.jp
URL:http://www.toyokawa-shiminplaza.com/

文芸

◇川柳◇

孫が来て夫婦喧嘩が五月晴れ

加藤和美

五月晴れ家族総出の田植歌

河原 恵

ウクライナ虹かかれども銃の声

金原久乃

ブラックを白と言わせる独裁者

五島只男



◇短歌◇

駆け去りし脳の海馬を呼び戻し

悲しき事は削除してみる

玉田さかゑ

雨あがりセーラー服の四人連れ

男言葉で自転車漕ぐ

中尾 襄一

眠り猫そつと吾が手を押し返す

ピンクの肉球むっちり温い

中野 八千代

ウクライナの丘に今年もひまわりは

咲いてるだろうか映画のように

平澤 洋子

◇狂俳◇

音

川のせせらぎ初夏告げる

河合次代

十人並み

上ではないが下でもない

山口古翠

絶景

御来光雲海染むる

加藤 卯女

絶景

田植を終えし棚田見る

池田彩女

◇俳句◇

夏木立ギリシヤ料理のキッチンカー

鈴木 年子

白地着て白を重たき八十路かな

鈴木 郁代

若葉風石のベンチは愚痴どころ

鈴木 初子

空の色写して代田の底深し

内藤 泰子

穴大衆の石垣今に苔の花

橋 実子

紅さして友と会う日や半夏生

原 田ふみよ

歯を抜きし浮かぬ一日冷奴

佐々木 成子

合歓の花閉づる夕べに目眩して

浅沼 春子

※読みがな

穴大衆…あのうしゅう

「健康だより」 保健センター

●ちよこつとストレッチング

日常生活で座りっぱなしなど同じ姿勢が続いたり、仕事で同じ動作が続いたりすると、筋の柔軟性に偏りが出ます。そうすると、偏った部分が硬くなり、関節の動きが制限され、肩こりや腰痛など症状が出てきます。

そこで、筋の柔軟に偏りが出ないように、意識してストレッチングを行うことが大切です。

ストレッチングとは、筋を伸ばす柔軟体操です。ストレッチングは血行を良くし、新陳代謝を高めて、身体をリラックスさせるなどの効果もあります。

ストレッチングのポイント

- ・呼吸をとめない
- ・反動をつけない
- ・無理をしない



おすすめストレッチング

①トイレのついでに肩のストレッチング

【方法】右手は右肩、左手は左肩を触る。ひじで円を描くように、大きくゆっくり肩を回す。円を描く向きを変えて、それぞれ30回ずつ行う。

②テレビを観ながら太もも裏のストレッチング

【方法】椅子に浅く座り、足を伸ばす。かかとを床につけ、つま先を上げる。胸を張ったまま上半身を倒す。30秒間伸ばす。

③寝る前に股関節のストレッチング

【方法】仰向けになり、両足を肩幅に開きまっすぐ伸ばす。股関節とひざの関節の力を抜き、かかとを支点につま先を内外へ30回倒す。

いつもより「ちよこつと大きく動かす」がコツです。

今回は、運動習慣「プラス・テン」を紹介します。



名刺・封筒・伝票・DM・チラシなど
デザインから印刷まで
承ります！

少部数・小ロットの
印刷もお任せください。

(株)ミカド

〒440-0073 豊橋市湊町151番地
TEL 0532-52-2970 FAX 0532-55-1644
E-mail:mikadopt@rj9.so-net.ne.jp

デザイン・印刷・組版

● 文協カレンダー(令和4年9月~令和5年1月)

※加盟団体から提出された年間計画に基づいて作成しています。

新型コロナウイルス感染症の状況などにより、予告なく日程の変更、または中止となる場合がありますのでご了承ください。

Calendar table with columns: 月, 日(曜日), 行事名, 会場. Includes events like 'ゆみ水彩画クラブ作品展', '狂俳大会', '歌謡同好会 第7回夢のステージ'.

Table of donors with columns: 法人名, 口数. Lists companies like 株式会社トヨタテック, 清水水商店, 加山興業(株).

ご協力ありがとうございます(順不同、敬称略)

賛助会員名簿 8月31日現在

Table of donors with columns: 氏名, 口数. Lists names like 田中義章, 池田宏生, 須川勝以.

ご協力ありがとうございます(順不同、敬称略)

友の会会員名簿 8月31日現在

Table of donors with columns: 法人名, 口数. Lists organizations like 豊川中ライオンズ, 豊川ロータリークラブ.

Table of donors with columns: 氏名, 口数. Lists names like 増田明彦, 中村恭子, 鳥山真知子.

ご協力ありがとうございます(順不同、敬称略)

友の会会員名簿 8月31日現在

Table of donors with columns: 氏名, 口数. Lists names like 鋤柄君代, 木村あけみ, 内藤みどり.

発行日 令和四年九月十五日
発行者 (公社)豊川文化協会
編集者 同・広報委員会
印刷所 (株)ミカド

◎題字は権田穂園さん。
広報委員会(阿部)

第一〇六号から委員長さんの代わりにこの欄を執筆することになりました。頭を抱えていた翌日、安倍元首相が襲撃されたニュースに驚きました。
コロナ、ウクライナと世界中を悩ましている真っ只中、さらに重苦しい気持ちになりました。
その後テレビでは政治と宗教の関わりが連日報道されてきました。巧みな勧誘と強引な高額の献金など小生には信じられないことばかりです。
これ等の問題の背景には文化の貧しさにも一因があるように思えます。私たちの使命は「豊川文化」を通して、地域の文化を高める事と改めて認識させられました。



Advertisement for 'かわしん本店 休日相談プラザ' (Kawashin Main Store Weekend Consultation Plaza) for home loans and asset management. Includes contact info: 0120-189-808 and a QR code for 豊川信用金庫 (Toyokawa Credit Union).