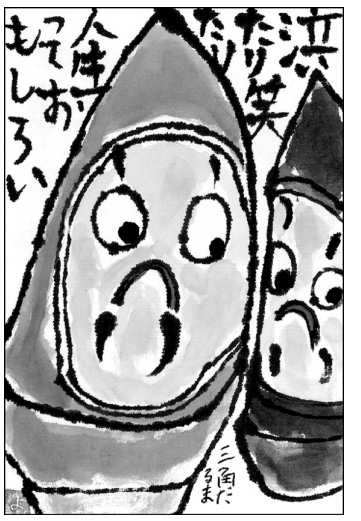
ヨガの効果？

福島・磐梯町　古川道子（73）

10人でヨガを月3回やっています。もう10年近くなるのですが、メンバーはだれもコロナにもインフルエンザにもなっていない！　ヨガは免疫力を高めるんだという話になりました。

そうかもしれないと、いつも体調を聞いてからヨガを始めてくれる一番若い（40代）先生に感謝しました。



三重・伊勢市　伊藤よし子（72）

元気に育って

京都市　えり（53）

わが家は猫を1匹飼っていますが、野良猫が3匹、家の周りをうろついています。庭にエサと水を置いておくと食べにきています。寒い冬空、なんとか元気に育ってほしいです。

冬ぬくいと…

兵庫・川西市　太田正子

天気予報通り暖かい。でも地震が心配です。生まれ育った田舎では、「冬ぬくいと地震がくる。気をつけないかん」とよく耳にしました。幼いとき「地震がきたら竹藪に逃げるのじゃぞ。竹の根が張っとるから地割れがせんから…」と言った祖父の声を、もうすぐ80歳になる今でもよく思い出します。

30年前の阪神淡路大震災でわが家は「半壊」に。残り少ない人生、おだやかに、と願います。

川柳

・消えそうなテープの声で石焼き芋　東京・清瀬市　城内光子

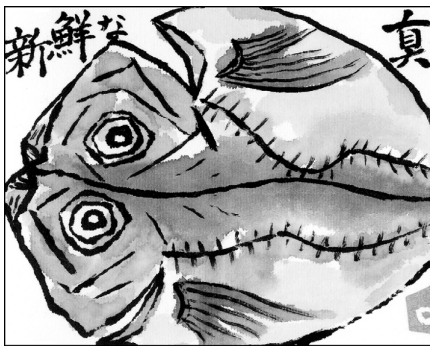
・雪下ろし毎日私男なみ　長野・栄村　山本千津子（76）

廃業を決めた

千葉・四街道市　栗原美智子

食事情の「酪農の灯」を消すな！」（1月25日号）は、自分のことのように受け止めました。私の実家が乳牛を飼うことを昨春から辞めたからです。ずっと牛乳の価格が上がらない時期があり、工夫してがんばっていた弟が「売っている水と変わらない値段じゃあ、手間ひまかけて牛乳絞って出荷するのがあほらしくなる」と嘆いていました。

後継者もいないし、厳しい経営と、体力的にもしんどくて、廃業を決めたようです。



長野・安曇野市　渡辺好枝（80）

孫からの表彰状

兵庫・豊岡市　江本清美（74）

私の誕生日（1月2日）に8歳の孫から手書きの表彰状が。長生きをして孫の成長を見守りたいです。

◇

江本清美どのあなたは、いままでぼくたちの、え顔をさせてくれました。おこるとこわいけども、たのしい思いでがたくさんありますね、これからはできるだけおこらせないようにするのでいつまでもえ顔でいてください。

おたんじょうびおめでとう。

原稿募集

☆テーマ：この春、はじめたいこと／私のターニングポイント（転機）／家族に話していない買い物

投稿や作品をお待ちしています。また、紙面への要望・意見などお寄せください。投稿は300字前後、短くする場合があります。住所・氏名・年齢・電話番号を、匿名希望の方はペンネームを書いてください。掲載した絵手紙は新婦人のSNSに転載する場合があります。

あて先　〒112―0002東京都文京区小石川5―10―20　新婦人しんぶん編集部　ファクス03―5805―2372　Eメール s-press@shinfujin.gr.jp

テーマ　私のターニングポイント

子どもたちとの出会い

滋賀・彦根市　細江初美（63）

大学を卒業して、初めての赴任先は養護学校の分教室。重症心身障害児と言われる子どもたちとの出会いでした。親や教師の願いと運動の結果、養護学校義務制が実施され、その後、高等部の門も開かれた、そんな時代。

トランポリンで初めて笑顔を見せてくれた子、初めてのことに不思議そうな顔を見せた子、葉っぱに触れて、小さな指をキュッと握りしめた子。そして、毎日、子どもたちに向き合い、小さな表情の変化も見逃さず、喜び合える先生たち。

この学校との出会いが私の教育の原点となり、社会への目を開かせてくれたターニングポイントとなり、私の生き方の一番の指針になっています。

転勤をすすめられて

名古屋市　山下信子

仕事がうまくできず「もうやめたい」と夫に言ったら、「転勤してやってみて、それでもいやだったら、やめれば」と言われました。転勤して、また違う人間関係のなかで、仕事もしてみたら楽しくなって、その後もずっと働き続けています。

夫が「炭焼き」に

和歌山・田辺市　江藤弥生（69）

大阪市内の乳児院で、仲間に恵まれ楽しく、生きがいを感じながら30年弱働きました。

約15年前、夫が紀州備長炭（びんちょうたん）の「炭焼き」になると田辺市に移住したので、今は私も一緒に炭焼きをしています。仕事だけでなく、夫婦の人生のリ・スタート、ターニングポイントでした。

悩むこともありますが、ぼちぼちとできることやしたいことを増やしていきたいなと思いながら、5月には「古希」を迎えます。あのときの転勤が私のターニングポイントだったと思います。

おてんきてんきII

RANKO

〈1998〉

〈2月の〉新婦人☆★パズル

パズルを解いて①から⑥まで並べると、今年生誕百年の女性の名前ができます。それをはがきかメールに書いて送ってください（答え・氏名・住所・電話番号を明記）。正解者の中から抽選で30人にクオカードを送ります。**ヒント**・下着デザイナーでエッセイスト

締切　2月25日必着

あて先　〒112―0002東京都文京区小石川5―10―20新婦人しんぶん「パズル」係

メール　puzzle@shinfujin.gr.jp

ヨコのカギ

1　鬼は外、福は？

3　「冬菜」「雪菜」と呼ばれる旬野菜

6　呼吸法と瞑想を組み合わせたエクササイズ□□を集める。すぐれたものを選抜

7　吾子。自分の子ども

8　□□□の松。一つの根から幹が二つ

9　十二支の二番目

11　根と□□と葉が植物の基本機関

12　みその材料は大豆と米麹と□□

13　漢字には訓読みと□□読みがある

15　有望な人材を発掘すること

16　魚のえらの下の部分。脂がのってます

18　新しいことに□□□する。試みること

19　ツヤ消しで不透明にした□□□ガラス

20

タテのカギ

2　バレンタインに□□□を渡す

4　手術で痛みの感覚を一時的に失わせること

5　過去を思い出してしのぶこと

8　紫色の2月の誕生石

9　足が地面などに接触すると出る

10　先へ進む道がなくなっていること

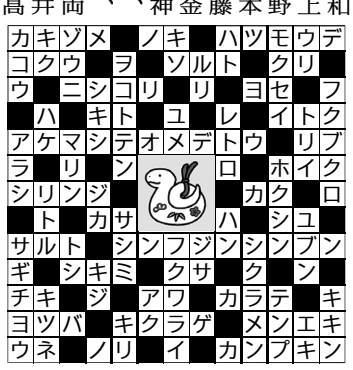
14　大豆から豆乳をしぼったあとの部分

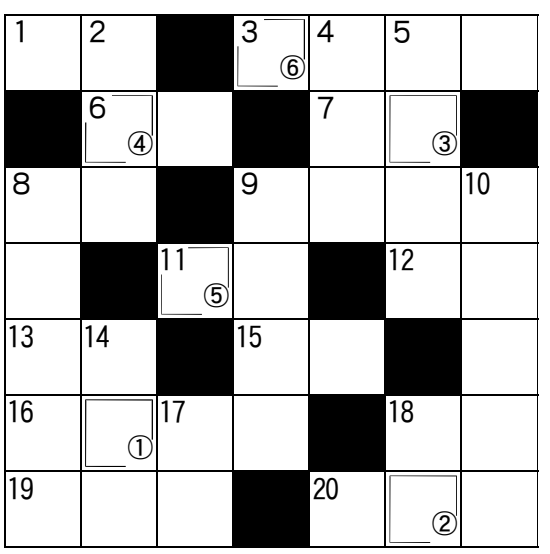
17　鳥の羽毛の総称

18　野鳥。ネギを背負ってやってくる?

☆1月のパズルの答えは「清少納言」でした。和歌は「夜をこめて鳥のそら音ははかるともよに逢坂の関はゆるさじ」。正解者1229人の中から抽選で次の50人にクオカードを送ります。（敬称略）

秋元登志子、浅井潤子、荒木美由紀、荒瀬麗子、池田一枝、石井和子、伊敷和歌子、伊藤幸子、井上和子、植田栄子、宇野君江、梅原純代、岡本華子、加藤和子、加藤眞理栄、金森和子、金子良子、金久芳子、神山キヌ子、木本秀代、小渡律子、坂田光惠、佐々木まち子、指方両子、柴田志津江、下井直美、杉藤利津子、高橋陽子、竹山慎一、田中綾恵、田中敏子、田中智子、辻本昌子、鳥羽愛子、永井美代子、新田礼子、幅春子、日比きよみ、平野初代、古塚さやか、細野セツ子、堀内悦子、松川きよみ、松島千代、南里和子、村山行子、山口美代子、山本恵、吉永奈央





回答

①
②
③
④
⑤
⑥

出題：RIN

解答はがきの余白に身の回りのエピソードや紙面への要望・意見などなんでもお書きください。投稿は短くすることがあります。匿名希望の方はペンネームを！