

笑いヨガを多くの人に広めたい

Q 笑いヨガを始めたきっかけは？

A 笑いヨガは、ストレッチなどをしながらハハハと声を出して笑い、息を吐く健康体操です。5年前に自治区の公民館長を務めたとき、笑いヨガを広めている知人を講師に招き、ふれあいサロンを行いました。そのとき、短時間で参加者を笑顔に、そして元気になる笑いヨガに魅了され、笑いヨガを学ぼうと決意しました。

Q 現在はどんな活動をしている？

A 町内の自治区のふれあいサロンや介護施設、小学校、町外の公共施設などで笑いヨガを教えています。先日、公園通り西区のふれあいサロンでも講師を務めました。5年前に自分が笑いヨガを教わった場所で講師を務めることができ、とてもうれしい気持ちになりました。

Q 今後の目標は？

A 笑いヨガの時間が終わると、参加した人たちは「とても楽しかった」「参加してよかった」と笑顔で言ってくれます。皆さんに喜んでもらえることは、私の幸せです。多くの人々の健康のために、これからも笑いヨガを広めたいです。



わしお みさこ
驚尾 操子さん

公園通り西区在住。笑いヨガティーチャーとして、町内外で笑いヨガを広める活動を行っている。

ちびっこお餅つき大会

つきたての餅と豚汁を楽しもう

子ども用の臼と杵を使ったもちつきや松ぼっくりのクリスマスツリー作りを行います。

対象 中学生以下の子どもとその保護者

とき 12月2日(日)午前10時～午後2時※荒天中止

ところ 遠賀町中央公民館
定員 20人
費用 300円※材料費・保険代など

問い合わせ 11月30日(金)までにボーイスカウト遠賀第3団(坂本) ☎ 602-5088



《第6回わんぱくクラブ♥芋ほり遠足》

11月10日(土)9:30～受付

うんとこしょ・どっこいしょでお芋畑に行こう!

幼稚園バスでお芋畑へ行きましょう!

事前の申し込みは不要です!

岡垣第一幼稚園

TEL 282-0235

<http://www.okagaki-daiichi.com>



汚れてもよい服装でおいでください。

❖親子ふれあいひろば❖

日時: 11月5日(月)10:00～

対象: 0歳～幼稚園就園前

登録制です。事前申し込みして下さい

広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。

Hello! Baby-kids

10月生まれ

【12月生まれの子どもを募集中】

- 対象 町内に住み、12月で1～3歳になる子ども
- 掲載号 1月号
- 申し込み 11月15日(木)までに投稿する写真・住所・親子の氏名(ふりがな)・子の生年月日・電話番号・子どもへのコメント(22文字以内)・広報おかがきへの意見を広報情報課に提出か郵送(〒811-4233 岡垣町野間1丁目1番1号)またはメール(koho2@town.okagaki.lg.jp)

後藤なつめちゃん(3歳)
 平成27年10月29日生まれ(海老津)
 なつちゃん♡
 どんどん大きくなーれ!



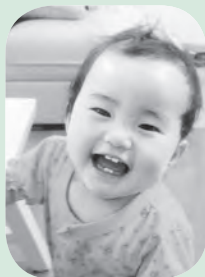
吉田結真ちゃん(3歳)
 平成27年10月20日生まれ(野間三)
 憧れはジャイアン♡
 元気に育ってね結真!



入船蒼一朗ちゃん(1歳)
 平成29年10月3日生まれ(三吉)
 1歳おめでとー！生まれてきてくれてありがとう♡



渡邊日鈴ちゃん(1歳)
 平成29年10月29日生まれ(海老津)
 3人目みんなに可愛がられて大きくなつてね♡



樋口琥哲ちゃん(2歳)
 平成28年10月24日生まれ(東高陽)
 2歳おめでとー！ねえね達と笑顔いっぱい元気なで過(そ)つね♡



上田蓮斗ちゃん(1歳)
 平成29年10月6日生まれ(旭西)
 蓮斗1歳おめでとー。いつでも優しく元気なでいてね。



岡垣歴史文化研究会主催

福岡市西部と糸島市の史跡を巡ろう

福岡市では唐津街道の今宿^{いまじゅくしゆく}周辺を散策します。糸島市では、伊都国歴史博物館や平原歴史公園などを見学します。どちらも現地ガイドが案内します。

とき 11月23日(金・祝)午

前8時～午後6時※雨天決行
 集合場所 東部公民館駐車場
 ※町マイクロバスで移動
 費用 3,500円※昼食代含む
 申し込み・問い合わせ 11月8日(木)までに平野 ☎ 283-1216

◀伊都国歴史博物館の展示物(同博物館パンフレットより)

平成31年度入園願書受付中!
 (平成28年11月30日生まれまでの方)

はらし保育実施中

えびつ 幼稚園

園の見学・途中入園も
 随時受け付けております
 TEL 282-1135

成年後見なんでもご相談ください!
 ○成年後見ってなに? ○どんな手続きが必要?

福岡県社会福祉士会所属 独立型 社会福祉士 平原智恵	福岡県司法書士会所属 簡裁代理認定 司法書士 平原嘉章
----------------------------------	-----------------------------------

相続遺言・債務整理・各種登記も承ります

☎ (093) 282-2615

アドボカシー法務事務所 岡垣町松ヶ台4丁目16-12

岡垣町広告掲載要綱に基づき掲載しています。

書楽家
安田有吾の
ワークショップ

安田有吾さんに書を楽しむコツを教わるワークショップです。半紙に文字を書いてしりとりをしたり、みんなで大きな筆を使って一つの文字を作り上げたりして書道に触れませんか。
初心者大歓迎。みんなで



楽しい時間を過ごしましょう。

対象 中学生以上
とき 11月2日(金)午後2時~4時
ところ 岡垣サンリーアイ
定員 12人※先着順
費用 無料
問い合わせ 小田原 ☎ 090-3193-2640

短歌・俳句・川柳

〔一般の作品〕

五十年夫婦はついに婦となった
馬場とき子
バグマンびわに名を付け声掛ける
応へてくれぬただの僕には
曾宮六四
不器用に生きて悔い無く敵もなし
小田和彦
蛮カラの貝塚生垣ズバリバリ
角刈型にシルバリーの業
篠生照未
同窓会真赤な服の君はだれ
井上アヤノ
巡り来る夕闇の川面にゆらぐ
流し燈に千変万化の母の想
江頭美八子
気がつけば空家なりぬるつばめの居
川口實
〔岡垣川柳会〕
蜜蜂が巣づくりしてた通学路
廣渡憲峰
武装して蜂の巣つくくお父さん
俵澄子
一匹の蜂へタイムの草野球
宇都宮福夫
男いっぴき蜂一匹に逃げまどう
坂本美代子
〔サンリーアイ俳句会〕
青空へ町屋の櫛比赤とんぼ
中村和信
八千草を活けて抹茶のうすみどり
沼田捷子
沖見やる二百十日の老漁師
宮本比佐子
身にしむや児を捜し出す沢のふら
力丸ツヤ子

〔青嶺岡垣俳句会〕

葛咲くや神代につづく潮井とり
岩崎要子
熊鷹の塚も城址も月に濡れ
岸原邦代
氏子等の動きてきばき祭前
天本睦子
烏瓜古墳へ下る縄手道
青竹町子
〔言葉短歌会〕
友逝きて身めぐりに吹く風寒し
幾多の思い出魅える夜
早川京子
こわろぎの雨音よりも明らかに
鳴く声を聞く一人の部屋に
石松清美
危険なる作業ともなう花火師の
報われし夜の安らぎ思う
稲田利子
山中に三日ひとりの幼児は
神の申し子か奇跡の生還
橋本和子
〔岡垣短歌教室〕
名も知らぬ虫たち奏でるアンサンブル
夜半過ぎにはヒタリと終演
藤原一子
盆過ぎて選手交代虫たちの
鳴き声で知る季節の変化
黒瀬里美
日々の選抜球児の行進に
やるぞと秘めた決意伝わる
飛高弘子
伊良原ダム酷暑の夏を80メートル
湖底に降りて冷夏にふれる
御領園久美子

募集

町民ふれあい広場では、お知らせ、サークルなどの紹介、イラスト・写真、俳句・短歌・川柳などを募集します。※営利・政治・宗教に関するものなど、掲載できないものもあります

申し込み 掲載号の前々月15日(1月号であれば11月15日)までに住所・氏名・電話番号・投稿する記事・写真を、広報情報課(窓口・郵送・Eメール koho2@town.okagaki.lg.jp)へ※応募多数のときは抽選

シニアの「健康長寿」をサポート!

・貸サロン(要予約) ~料理・飲み物持込自由~
(通信カラオケ・120インチDVDスクリーン完備)
(午前)10:00~12:00 (午後)18:00~要相談
※詳しくはお問合せください

・頭の健康サロン「作文倶楽部」10月オープン!
生徒募集!詳しくはお問合せください
第1・第3水曜日(午前10:00~12:00)

健康カラオケサロン



営業時間:(昼の部)12:00~16:00
(夜の部)16:00~20:00

日曜・祝日休館
歌い放題・フリードリンク付

電話:093-555-3290
岡垣町旭台2-26-1(旭東バス停前)

広告内容に関しては、広告主に直接お問い合わせください。