

別冊 第22号 わくわく レターくら

発行所 山本自動車工業(株)
〒720-1525 神石郡神石高原町上2617番地
発行月 平成17年10月
文・編集 山本生美 / 監修 山本宰士
08478-5-2237・Fax 08478-5-2217
Eメール ikumi@ltsy.co.jp



秋らしくなりました、お祭の季節ですね。

いかがお過ごしでしょうか？

感謝の1カ月でした

10月になりました。お祭の季節となり急に肌寒くなってきましたね。お風邪などめされていませんか？

そういえば、10月は「神無月」ですね。お祭の季節なのに、神様は出雲にお出掛けの「神無月」と言うのは変だなと思っ

たんです。でも、よくよく考えると今はまだ、旧暦の9月「長月」ですよ。お祭をしても神様は、いらっ

しやるのだ。なんて事をすっかりと考えている今日この頃です。

さて、今月号は、**わくわく回覧板**にともうれしい記事があります。先月号で募集した「子犬の飼い主さん」が無事見つかりました。ニュースレターが、お役に立てたようで、本当にうれしく思っています。今後も、私達に出来る事があればお手伝いをさせて下さい。どうぞよろしくお願ひします。

訂正とお詫
先月号の「まどろむ」の答えが、「まどろむ」となっていました。「まどろむ」の間違ひです。謹んで訂正いたします。

まどろむ (山本生美) のお詫
まどろむ (山本生美) のお詫



お元気ですか？

さて、今月から「ながらフィットネス」の本格始動です。

今月は、朝起きて布団の上でできるフィットネスを紹介しましょう。題して

お目覚め太もも伸ばし です。太ももの前、腰の前、お腹、胸、二の腕に効果あります。



左右
各**30**秒

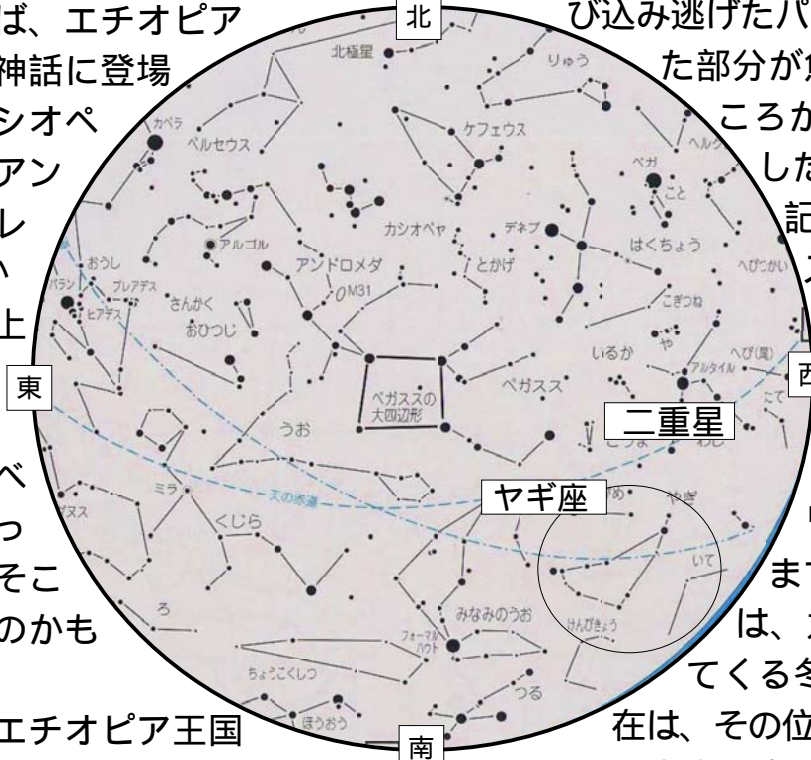
布団の上に片足正座になり、上体を後ろに倒し、両肘を枕につけて上体を支える。これで、ももの前から腰の前にかけて伸ばされる。

さらに、上体を後ろに倒し、あおむけに寝て、両手を頭上に伸ばせば、お腹、胸、二の腕まで伸びる。足を入れ替えて同様に行く。

無理は禁物です

星空大好き やぎ座

秋の星座と言えば、エチオピア王国を舞台とした神話に登場する星座たち(カシオペア、ケフェウス、アンドロメダ、ヘルクレスetc)でにぎやかですが、実際に見上げてみれば、一等星も少なく、夏の華やかさと比べると何か寂しくなってきました。でも、そこが秋らしくていいのかもしれないね。



さて、今回は、エチオピア王国の星座たちではなく、12星座の中の一つ、「やぎ座」を紹介しましょう。占星術では、12月22日から1月19日生まれのひとが「やぎ座」なので、冬のイメージが強いかもしれませんが、秋の夜空に輝く星座なのです。

さて、この星座は、上半身がヤギ、下半身は魚という妙な姿をしています。ギリシャ神話によると、森の神であり、羊と羊飼いの守護神パーンが化けそこなった姿であるといわれています。

ある日パーンが、ナイル川の岸辺で、神々と酒盛りをしていた時に、怪物テュフォンが酒盛りの参加しようとやってきました。あわてた神々は、それぞれさまざまに姿を

《 変えて逃げ惑いました。真っ先に川に飛び込み逃げたパーンは、水につかった部分が魚に、出ていたところがヤギになっていました。後にこの事件を記念して、大神ゼウスがパーンの妙な姿を、夜空に残したのだそうです。古代の神話にも「やぎ座」は登場します。古代「やぎ座」は、太陽が冬至にやってくる冬至点でした。(現在は、その位置がいて座に変わっています)古代の中近東辺りでは、冬至の頃が雨と洪水の季節であったため、そこにある星座を、半分が水につかる魚の姿にしたのだろう、と言われていました。この妙な姿にもちゃんと根拠があったのですね。神話と言えばギリシャ神話のようですが、実は、ギリシャ神話の方が跡になって付け加えられたもののようです。

やぎ座には、目立つ1等星がないのですが、その中でも注目する星といえば、頭の部分にあたる、二重星でしょうか。比較的

ははっきりとした二重星なので、肉眼でも確認できますよ。是非、探してみてくださいね。



ですが、その償いができたように思っています。本当にありがとうございました！(^ ^)!

10月といえば、お祭シーズン。やっぱりわくわくしますね。太鼓に神輿、獅子に天狗、ほんとお祭ってイイもんですね。

また、10月30日は「さんわふるさとフェア」もあります。私も「三和町音頭」と作品展示で参加予定です。前日の「西川峰子コンサート」のチケットも若干ございますので、よろしくお願ひします。

編集後記

今月は、本当にうれしい月になりました。前回の「ヤギ」が仕切り直しになり、少しがっかりしていたのです。しかし今回、2頭とも貰い手さんが見付き、ホッと胸を撫で下ろしています。

元来動物の好きな私は、子供の頃、捨て犬や捨て猫をよく連れて帰っていました。でも、「他にもいるから飼えない」と、親が保険所などに連れて行っていたのです。たった2頭の子犬