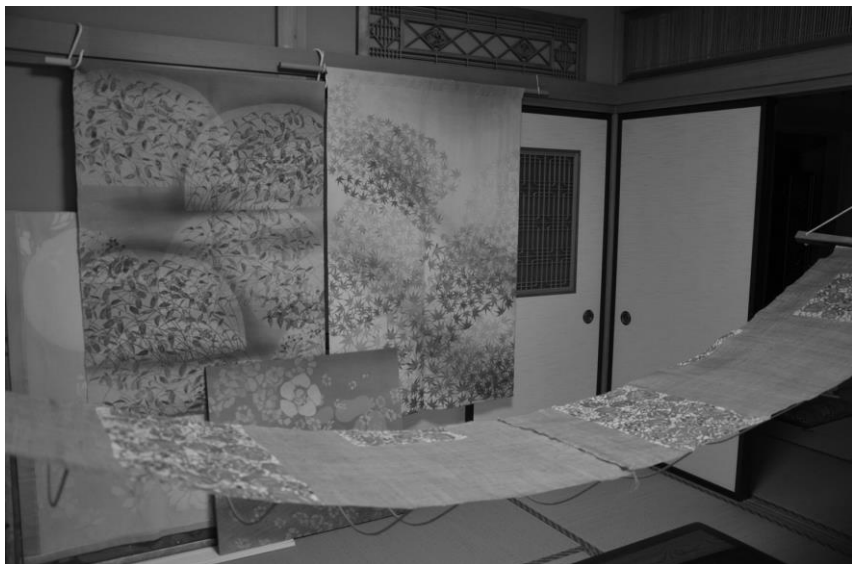


趣味挿見

「型染め」ってご存知ですか？

村山にお住いの櫻井 和代さん宅をお伺いしました。部屋の中に用意して頂いた作品を見てその素晴らしさに圧倒されました。カラーでお見せできないのが残念です。始められて30年市の芸術祭では何度も入賞されております。技法を簡単に説明して頂くと、絵をデザインし渋で処理した紙に写し取りカッターで彫りのり置き後、布の上から染料で色さし、布を蒸した後洗い流すそうです。簡単に説明しましたが、楽しみながら1作品に2~3ヶ月を掛けているそうです。その他、ガーデニング・ハンキングバスケットなど多彩な趣味をお持ちです。ぜひ一度ご訪問ください。



のり置き後、染色



渋紙にデザインを彫り込む

工程の中で渋紙彫りが前半の山場との事でした。今までにおおよそ30作品ほど手がけられ、県の工芸展にも出展されました。



掛川倉真尾根道と 龍尾神社しだれ梅ウォーク

佐野 和彦

大小のバスを連ねて春の行

温泉がこんな処に黄水仙

由緒ある松葉神社や木々芽ぐむ

杖ふれて花粉飛び出す杉の花

遙かなる天守望みつ薄霞



咲き誇る朝比奈川の桜かな

たかはら お茶街道まつりウォーク

マイプラン

- ★実施日 : 4月28日(日) 雨天決行
- ★集合場所 : 富士宮駅南口広場
- ★集合時間 : 9:00
- ★申込 : 事務所又は石川 忠 (090-7854-5431)
- ★持ち物 : 飲物、雨具、昼食(現地で調達可能)
- ★参加費 : 会員無料
一般参加: 100円(傷害保険料)
- ★帰着時間 : 14:00頃
- 【コース】 歩行距離 : 7km
富士宮駅・・・黒田・・・山本・・・お茶街道祭り会場
(スタンプウォークラリー参加) 約2時間
- ※スタンプラリーでは新茶プレゼントがあります。
- 帰り : 富士根駅から電車(現地から自由帰宅可能です)

ウォーキング中の 音楽視聴効果について

ウォーキング豆知識

§1 ウォーキング中の音楽効果

- ・音楽のテンポがウォーキングでのリズムをつくる効果があり軽快に歩くことができる
- ・アップテンポの曲でテンションを上げ楽しみながら歩く事ができ、続けるためのモチベーションアップをはかる効果がある
- ・脂肪燃焼効果のある心拍数のスピードを保ちやすくなる
- ・脳内ホルモン「セロトニン」の分泌が増え、ストレスフリーな心身の状態をつくることことができる
- ・ランナース・ハイの状態にもっていきやすくなり、呼吸の苦しさが軽減し、エネルギー代謝を向上させる

§2 ウォーキング中に聴く音楽は歩きのリズムをつくる

ウォーキング中に音楽のテンポに合わせて歩くことは効果的とされています。呼吸が楽になり、苦しさや辛さが軽減され、エネルギー代謝効率が向上するといわれています。

その理由は、歩く時のリズムをつくれるということです。

※但し、イヤホンでの音楽視聴は「聴覚を制限させる」ため常に目で周囲の安全確認をして歩いてください。

4月の事務所休業日

3日(水)	10日(水)	13日(土)
14日(日)	17日(水)	24日(水)
26日(金)	27日(土)	28日(日)
事務所開設時間 9:00~16:00		
土・日は 10:00~16:00		

