

やってみよう！感じてみよう！歩キング！

～こころもほぐれる歩キング～

市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、推進しています。歩キングに関連した健康情報や取組みを12回シリーズでお届けしています。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

知ったか?!
歩キングは“からだ”だけでなく、“こころ”にも
ええことがいっぱいじゃ。わしが紹介しよう！



豊岡市マスコット
玄さん

<その1>

外の空気に触れ、からだを動かすことで気分転換になり、
リラックス効果抜群！

<その2>

ストレスでおこった自律神経系の乱れを元に戻す効果があり、
ストレス解消になる。

<その3>

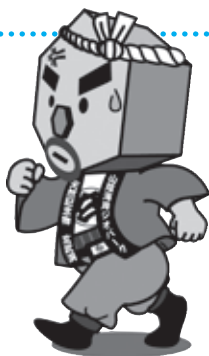
脳の血流も良くなって、**脳が活性化**し、若返りの効果あり。

<その4>

朝の太陽の光を浴びながらの歩キングで、**セロトニン**(注)も分泌され、**穏やかで
すっきりした**気分になる。(注)脳内の神経伝達物質の一つ。心のバランスを整える作用がある。

<その5>

歩く前後のストレッチと歩キングの習慣で、夜間の熟睡を促進！これですっきり
目覚めて気分爽快。“からだ”も“こころ”も元気になる！



さあ、朝夕涼しい時間帯に「Let's歩キング」！
わしの目標は、1日10,000歩じゃ。健康ポイント制度にも参加しておるぞ！
歩く前後の水分補給を忘れずにな！

☆歩キングクイズ☆

【問】階段を上がる時、先に上げる足はどちら？

【答】最初に上げるのが右足の場合は左足が弱っており、左足からの場合は右足が弱っていることがあります。階段を上がる時、先に上げた足(強い方)で体を引き上げるようにするからです。



豊岡市マスコット
コーちゃん

毎週火曜日は
歩キングデー



豊岡市マスコット
オーちゃん

永楽館大歌舞伎公演 出演者決定!!

近畿最古の芝居小屋 出石永楽館で、11月に歌舞伎公演を開催します。

今年も座頭を務めていただく片岡愛之助さんあいのすけに、4年目の公演に向けての意気込みを語っていただきました。

これまでの公演を振り返って

第1回から座頭を務めさせていただいていますが、気が付くと4回目になったのだなあ、と胸が熱くなります。毎回、演目を決め、出演者を決めるのがなかなか大変です。永楽館が昔の上方歌舞伎の芝居小屋の特徴を残しているの、演目も出演者も上方で固め、そこに毎回ゲストのような方に入らせていただくようにしています。

出石永楽館ならではの見どころ

都会の劇場や多目的ホールとは違う、小さなサイズの芝居小屋です。ですから役者とお客様との距

離が近く大ホールでは味わえない一体感を感じることが出来ます。永楽館は、芝居という真剣勝負の中でお客様と心のキャッチボールができる、大好きな小屋です。

◇公演日 11月4日(金)～9日(水)(6日間)

◇開演時間 第1部 午前11時30分
第2部 午後4時(1日2回公演)

※ただし、11月9日(水)は第1部のみ
※演目は、9月25日発行の市広報紙で紹介いたします。

◇出演 片岡愛之助、中村なかむら孝太郎、中村なかむら隼人、
上村かみむら吉弥、中村なかむら錦之助

◇観劇料 全席指定 10,000円

◇発売日 9月4日(日)午前9時30分～

◇販売場所 出石永楽館(出石町柳17-2・木曜日休館)および各プレイガイド など

◇問合せ 出石永楽館 ☎52-5300または出石総合支所地域振興課 ☎21-9025



「活(漁船)」(昭和49年)

世せず持続しているからである。しかし、今年白寿を祝った加藤は、そのどちらにも当てはまらない。遅咲きと言うには早熟で、にもかかわらず早

この世界は遅咲きで長命なのだ。と聞いたことがあるだろう。彼と同年生まれの高山辰雄・奥田元宋はそれぞれ95歳、91歳まで生きた。日本画家に90歳代は少なくない。一方で早熟の、そして大半は早世する、速水御舟や今村紫紅などの存在も知っているだろう。

加藤が稀有なのは、その後10年以上も依嘱出品したのに昭和44年の日展改組で依嘱を外され、それでもなお、審査を受けて平出品を続けていることである。普通、絶望してやめてしまふようなものを淡々と受け入れた。90歳代は多いと言ったが、みな審査されない立場にあってのことで、審査を受ける側に戻されてさらに40年以上というのは、日展100年余の歴史で、おそ

加藤美代三という生き方

前編

日本画家 加藤美代三さんについて、広島女学院大学准教授の福田道宏さんに、2回シリーズで紹介いただきます。



▲加藤美代三(小田井町出身)京都市に活動拠点を置き、数多くの作品を市へ寄贈

加藤美代三は稀有な人である。人生、何が幸福か分からない。

昭和27年、彼が前年の白寿賞に続いて日展特選となつたとき、辛口で名高い評論家

らく最長記録である。もはや、生きる伝説である。

藤森淳三は「作者の間違いない腕は10年も前から認められてはいるはずで(中略)この人も授賞が遅過ぎたのかもしれない」と評した。確かに彼より3年、5年遅れて初入選の高山・奥田はすでに2度の特選を経て出品依嘱となっており、彼が依嘱となった昭和31年には日展会員になっていた。

加藤が稀有なのは、その後10年以上も依嘱出品したのに昭和44年の日展改組で依嘱を外され、それでもなお、審査を受けて平出品を続けていることである。普通、絶望してやめてしまふようなものを淡々と受け入れた。90歳代は多いと言ったが、みな審査されない立場にあってのことで、審査を受ける側に戻されてさらに40年以上というのは、日展100年余の歴史で、おそ

では、彼が不幸かと言えば、そうは思わない。多分、絵が好きでたまらず、描くよりほかにすることが見当たらないのだろう。もしも、もっと早く、同世代の画家たちとともに日展会員になり、出世の階段を上っていたら幸せだったかと言えば、それも怪しい。そうやっていたら、今ほどの長命を保ち得たか分からないし、少なくとも今の画境にたどり着くことも、白寿に至るまで筆を執り続けることもかなわなかったに違いない。彼にとつては生きることがすなわち、描くことなのである。画壇政治に血道をあげるより、よほど幸福な画家人生を送っていると言えるだろう。

この記念すべき白寿という機会に、彼の作品と生き方にあらためて触れていただきたいと思う。