

# かさかけ 公民館だより

編集  
笠懸公民館編集協力員会  
みどり市笠懸公民館  
発行  
みどり市笠懸公民館  
〒379-2311  
みどり市笠懸町阿左美1581-1  
電話：0277-76-2211  
FAX：0277-76-2836  
Eメール：kouminkan  
@city.midori.gunma.jp

## 笑顔で彩る夏の終わり 大賑わいの「こどもまつり」

30℃超えの真夏日となつた8月24日(土)、夏休み最後の週末に笠懸公民館で「第37回みどり市笠懸地域こどもまつり」が開催され、大勢の親子でにぎわいました。主催は笠懸公民館、主管は笠懸地域こどもまつり実行委員会(阿左美文雄委員長)です。

イベントは恒例のストラックアウト、輪投げ、おもちゃすくい、バレーンアー、ビーズブレスレット作り、プラバン作り、おもちゃの病院、囲碁・将棋体験、模擬店等と多種多様で、長蛇の列ができるものもあり、どこも活気にあふれていました。

子どもたちは、模擬店のかき氷や飲み物、麦茶コーナーで乾いた喉を潤し、会場を笑顔ではしゃぎ回っていました。

こどもまつりは、笠懸まつりより歴史があり、スタート時は子どもたちの夏休みの楽しい思い出が目的でしたが、今では大人と一緒に体験することを目的とした内容に変わっています。

来年も子どもたちのために工夫を重ね、実りのあるこどもまつりを期待しています。



▲大人気のイベントコーナー (ヨーヨーつり)



▲中学生ボランティアも大活躍



▲狙いをさだめて



▲はじめまして！囲碁・将棋の世界にようこそ!!





この親子釣り教室は、両毛漁業共同組合の協力のもと行われ、地元に住む人た

エアーホバー

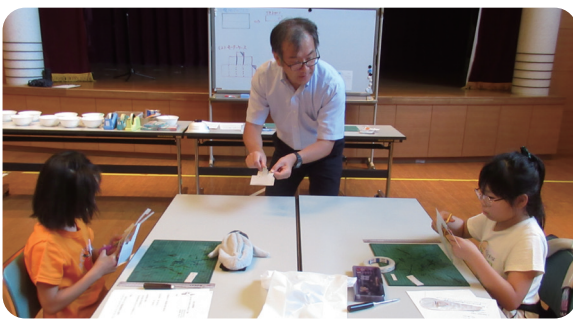
おもしろ科学教室が8月3日(土)、笠懸公民館で行われました。群馬県生涯学習センター少年科学館が県内各地の協力機関と連携して30年以上も続いている企画です。今回は「エアーホバーでエアボウリングをしよう」が講師の吉田・大矢両先生の指導で開催されました。

参加者は小学生が対象で、



ちに釣りの楽しさを知ってほしい、渡良瀬川の自然豊

昼食には、ヤマメの塩焼きがふるまわれ、その美味しさは午前中の実釣体験で疲れた体に染み渡りました。参加者たちは皆で釣り上げた魚を観察し、その後、渡良瀬川にリリースしました。川に浸かるときの冷たさやミンミンと鳴くセミの声、とんぼを追いかける子どもたちの姿は、記者の懐かしい記憶を思い起こしました。



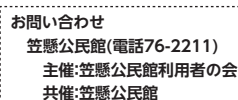
狙ったカーリングなどのゲームをして遊びました。

# 絵画教室

笠懸公民館で開かれました富弘美術館の学芸員である桑原みさ子さんと相崎ひろさんを講師に迎え、子どもたちは本格的な色の作り方や塗り方を教わりました。初日に下書き、2日目は色塗りです。

市内小学生約20人が参加し、夏休みの宿題であるポスターなどの制作に取り組

## A row of colorful musical notes in various colors (red, blue, green, yellow, orange) arranged horizontally.



みました。  
みんなとても真剣な表情！魚、昆虫、みどモスなどの絵が人気で、参加した子どもたちは思い思いに作品を仕上げていました。



▲色水の不思議に夢中◎

猛暑の8月23日(金)、笠懸公民館の外で親子3組は

## 不思議な ジュース

「色水シアターとプール遊び」を行いました。  
色水シアターとは色水の変化が楽しめる遊びです。根岸先生がペットボトルに入った赤、青、黄色の色水をそれぞれ混ぜるとミカンやブドウ、いちご、ブルーハワイ、ほうれんそう色のジュースに変身。みんなびつくり！石鹸を砕いた白い粉を水で混ぜると生クリーム状に、それをジュースに載せて花を飾り、おしゃれでおいしそうな魔法のジュースのできあがり。

それから、子どもたちは水着に着替え、好きな絵具を手付け大きな模造紙に自由に塗りました。「混ぜるとこんな色になるんだね！」と色の変化の不思議を体験。お母さんは子どもたちの絵具まみれの手を見て「家ではできないよね」と言いながら自由な遊びと成長を喜んでいました。  
最後はプールで夏を思いっきり楽しみました。今回はお父さんも参加してくれました。

8月2日(金)、ぐんま昆虫の森で親子ふれあい教室が開かれました。  
今回は3組の親子が参加し、現在昆虫の森で開催中の「カブト・クワガタ展」を見学しながら交流を

## 昆虫の世界に ワクワク

深めました。子どもたちもチョウチョやカブト、クワガタなど様々な標本に興味津々！  
また、館内では昆虫のスタンプリーが開催中で、子どもたちはスタンプを見つめようと元氣いっぱいに探していました。

ぐんま昆虫の森では特別展の他に、カイコふれあい



▲昆虫ワールドに没入◎

## 楽しい時間

ひととき  
😊

## 親子ふれあい教室

## 薬剤師から学ぶ 正しい薬の使い方

正しい薬の使い方



▲講師の松井さん

令和6年度笠懸地区高齢者大学の第2講が、グンエイホールPAL(笠懸野文化ホール)で8月28日(水)に開催されました。演題は「薬剤師が話す薬のお話し」で、講師は株式会社ファーマの松井孝史さんを迎えました。

人間には「自然治癒能力」が備わっています。この能力は、病気やケガを乗り越えるために本来持っている力であり、例えば体調が優れない時には温かくして休むことで回復すること

があります。この治癒力を高めるためには、栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠が重要です。

また、薬の正しい飲み方についても説明がありました。飲み薬は原則としてコップ1杯の水またはぬるま湯で服用し、使用回数や時間、量を守ることが求められます。特に朝の服用を忘れて夜に2回分を一度に飲むことは避けるべきです。

医薬品についても触れられました。医療用医薬品とは医師によって処方されるもので、保険薬局では処方箋に基づいて薬剤師が調剤します。一方で一般用医薬品は、自分の判断で購入できるもので、販売するには登録販売者の資格が必要です。登録販売者になるためには直近5年で2年間の実務経験と都道府県試験への合格が求められます。

最後に松井さんは「薬は正しく服用することが大切です。疑問点などあればぜひ薬剤師や登録販売者に相談してください」と締めくくりました。



# 令和6年度 笠懸地域文化祭

参加から参画、そして新しい仲間づくりへ ～みんなの思いをのせて～

期日：10月26日(土)・27日(日)

会場：笠懸公民館・グンエイホール PAL・及びその周辺



笠懸地域文化祭ポスター

## 作品展示 (会場：公民館)

26日 10:00～18:00 / 27日 10:00～16:00

【展示内容】絵手紙／手芸作品／書道／水彩画／仏画／幼児・児童・生徒の作品／盆栽／写真  
フラワーアレンジメント／陶芸／俳句／織物／流木華道／団体等の活動紹介など

【参加団体】(順不同)

赤城小品盆栽サークル／個人(盆栽)／フォト銀河／笠懸フォトクラブ／書道愛好会／楽しい創作書道クラブ／花のサークル／プリ花／笠懸陶芸会／咲き織りの詩かさかけ／流木華道愛好会／四季の会／絵手紙カタクリの会／(公財)野村生涯教育センター群馬支部／笠懸町交通安全会／生命の貯蓄体操みどり準支部／アトリエアウン／笠懸小学校／笠懸東小学校／笠懸北小学校／笠懸北小 PTA／笠懸西小学校／笠懸中学校／笠懸南中学校／笠懸町婦人会／岩宿博物館／笠懸公民館利用者の会／市民講座運営委員会

## ステージ発表 (会場：グンエイホール PAL)

【発表内容】アンデス音楽／舞踊／日本舞踊／フラダンス／オカリナ／詩吟／ヒップホップダンス／創作ダンス／ウクレレ／大正琴／吹奏楽／フルート演奏

【出演予定】※終演時間は目安です

26日 13:30～15:30 (開場 13:00)

琴藤会・花みずき会／笠懸レイアロハフラサークル／春華／笠懸ヘルシーダンス／ブーゲンビリア／マカラプア＆オキカ／舞踊の会 秋桜／フラ・モアニケアラ／美どり会／カフェ・アンサンブル

27日 10:30～12:30 (開場 10:00)

Extra JOKER / JOKER TRIBE / SHAPE 's / SHAPE ' kids / Chilax / Chilax 初級 / Chilax 中級 / WINX 初級 / WINX 中級 / JAZZHIPHOP / ラプソディー / LOFT Ruka クラス / LOFT BREAK TEAM / LOFT koro助 クラス / ドクロ隊 + SHUGAR BALL + LAD RAP TUE / MDS

13:30～15:30 (開場 13:00)

工謳吹奏楽団／舞昇会／カプア・フラ／ひなづる会／(和)フラ／みどり土笛の会／佐昇会／フラベビールアナクラス

## 模擬店・イベント (会場：公民館内・芝生広場)

【模擬店】26日、27日 10:00～15:00 (売り切れ次第終了)

笠懸町婦人会 (カレーライス・煮卵) / 地区公民館連絡協議会 (フランクフルト)

笠懸町子育て連 (焼きそば) / 花のサークル (お好み焼き) / Chilax (飲み物)

アンデス音楽を楽しむ会 (27日のみ、タコス)

【即売】※時間等詳細はパンフレット参照

バザー：ボーイスカウトみどり第1団、ガールスカウト群馬第57団 (27日のみ)、Chilax  
作品販売：赤城小品盆栽サークル、レザークラフトな花、笠懸陶芸会、七宝焼エマイユ9

【体験イベント】※時間等詳細はパンフレット参照

光希 (生命の貯蓄体操) / 笠懸囲碁クラブ (囲碁体験) / 親子将棋教室友の会 (将棋体験)

花のサークル・プリ花 (ドライフラワー他体験) / とまり木 (バッグ作り体験)

風のアトリエ (絵体験) / みどり市グラウンドゴルフ協会 (ホールインワン体験)



みどモス

## 実行委員会イベント (会場：公民館・野外ステージ・グンエイホール PAL 他)

【電子オルガン演奏】26日 10:30 開演 (10:00 開場) 観覧無料 (詳細はチラシ参照!)

【トックトックで駄菓子屋さん】両日 10:00～15:00 【元トランプマン2号(中島)】27日 13:00～14:00

【かんたん工作】両日 12:00～15:00 【野外ステージライブ】両日 12:00～13:00

【ミニトレイン】26日 10:00～15:00 乗車無料 【ボルダリング】27日 10:00～15:00

【みどり市ブランド紹介・販売】26日 10:00～18:00、27日 10:00～16:00

【お琴演奏】26日 12:30～13:00 【めずらしい楽器体験】26日 10:00～15:00

【木の実クラフト】両日 10:00～15:00 【コケテラニウム】両日 10:00～15:00

【バーバ人形】両日 10:00～15:00 【デコスイーツ】27日 10:00～15:00 【ヘアクリップ】27日 10:00～15:00

## 詩人たちの情熱 花に魅せられて

8月25日(日)、笠懸公民館  
ふるさとギャラリーで笠懸  
の詩人・大橋政人さんによ  
るサイン会が開催され、多  
くの人で賑わいました。後  
半には、富弘美術館の聖生  
清重館長と大橋さんの対談



▲大橋さん(左)と聖生館長(右)の特別対談

がありました。聖生館長は  
星野富弘さん・大橋さんと  
花について「花に活かされ  
それを詩として詠む二人は  
その美しさや魅力を神秘的  
に表現している」と話され  
ていました。  
花の詩画といえは星野富  
弘という話題になった際、  
大橋さんは「花を見る姿が  
恐ろしく真剣であった。そ  
れ以外見るも  
のがない、絵  
にするものが  
ないから余計  
なんでしょう  
ね。それだか  
らこそ普通の  
人には見つけ  
られない深い  
ものを見つけ  
ていた」と富  
弘さんとの思  
い出を語られ  
ていました。  
最後には「花  
とはなせるひ  
とになりた  
い」と大橋さ  
んが詠まれ、  
今回のまとめ  
となりました。

## 大正琴の響きが 観客を魅了

第128回「いいこの広  
場」が8月31日(土)、笠懸公  
民館1階ロビーで開催され  
ました。

今回は、花みずき会(2  
区)・琴瑛会(6区)・琴藤  
会(10区)からなる大正琴  
連合会のコンサートです。  
大正琴連合会は、平成7  
年に結成され活動していま  
す。

月2回、それぞれの区の

公民館で練習し、年に  
一度は、みんなで集ま  
り、楽しく食事会もし  
ています。

今日は第一景から第  
六景まで会ごとに3曲  
ずつ交代で披露しまし  
た。

はぎれの良い美しい  
琴の音色がロビーに響  
き渡り、観客の心を魅  
了して、1曲ごとに大  
きな拍手が沸き上がっ  
ていました。

最後に、アンコールの  
声に「いい湯だな」を弾



▲美しい旋律♪星野富弘作品と共演♪

## コラム豆電球



### 『代議士と 議員は違う?』

代議士という言葉

『広辞苑』で調べると、「国  
民から選ばれ、国民の意  
見を代表して国政を議す  
る人。衆議院議員の通  
称」となっている。つま  
り、参議院議員は代議士  
ではないということだろ  
うか。もちろん、地方議  
員や知事なども代議士と

は呼ばれないようだ。  
ではなぜ、衆議院議員に  
限って代議士と呼ぶよう  
になったのだろうか。それ  
は戦前までの議会の仕組  
みにあるみたいだ。

現在の参議院は戦前ま  
で貴族院といわれたよう  
で、その名の通り、皇族、  
華族、多額納税者、勅選  
議員によって構成され、  
議員は天皇の名のもとに  
選ばれた勅任だった。そ  
れに対し衆議院議員は、  
国民の投票で選ばれて  
いた。そのため、国民

の真の代表者という考  
えのもとに代議士という  
言葉が使われるようにな  
ったようだ。

もちろん、現在は参議  
院議員も選挙によって選  
ばれるので、代議士と呼  
んでもおかしくないわけ  
で、実際に、代議士と呼  
んでいるようだ。いずれ  
にしても国民の真の代表  
者を選ぶのだから選挙に  
は必ず行かなきゃ。





こえの  
ひろば

このコーナーは、市民のみなさんの交流の場です。サークルの会員募集やイベントのお知らせ、投稿など、何でも原稿をお寄せください。(しめきり毎月10日)

みどり市  
スケッチ  
vol.12

## 詩って面白い

萩 芳岳

笠懸公民館のふるさとギャラリーで企画展「詩って面白い」が開催(8月1日～9月1日)されていました。田山花袋を皮切りに16人の作家の作品が紹介されていました。

紹介されていた詩人の多くは著名な方で、若い頃読んだ作家の作品もあり懐かしさがこみ上げてきました。初めて知る作家の作品の中には、腹の底から燃えたと感じる思いを吐き出している、群馬には素晴らしい詩人たちがいることを知らされました。持論ですが、ポエムとはその時代を切り取った作家の研ぎ澄まされた感性のよくな気がします。

関心を持ったのが、長澤延子さんの作品「おどろき」とその生涯でした。多感な年頃の17歳で自死とありました。

「つづむ」と呟きながら、私の脳裏にふと、自死した3人の女流歌人が浮かびました。金子みすずの命を慈しむ詩や、群馬県人の江口きち、石田マツのヒトの夢線にふれる歌に感動した青春時代が蘇りました。

この企画展、わたしにとつて古き良き時代を思い起こさせてくれるとともに、芸術は滅びずという思いを新たにしました。企画した担当の方、ありがとうございました。

(8月17日記す)

## 笠懸短歌サークル

八月例会より



ベトナムの手作りバッグで山歩めば人目に付くらし会話のはづむ

葉月半ば我が家だけにおとづれしまあるいほつぺの小さき台風

暑き夜レストラン巡るロボットは涼やかな瞳でお水を配る

人の語を操る鳥か黍荒らし追へば「アホー」のひと声に去る

靱帯を断裂せし孫の下校時に車を寄せる玄関横に

上村 征子  
加藤 康子  
久保田茂子  
関口 定夫  
平山 勇

みどり市笠懸公民館・みどり市市民講座運営委員会 主催

## みどり市市民講座

健康へのアプローチ ～知ろう!自分のからだ～



みどモス

一緒に健康づくり  
したいモス♪

10/12(土) 8:50 公民館集合  
9:00～12:00  
ノルディック  
ウォーキング  
参加費 500円  
(ボール貸出代)  
昼食は各自で  
in 鹿田山  
※雨天時室内開催  
講師: 獅子内 珠羅 氏

10/31(木) 19:00～21:00  
健康耳つば  
不調緩和・病氣予防・むくみ改善♪  
講師: 小野 香代子 氏

11/28(木) 19:00～21:00  
ピンクリボン  
乳がんサポートグループVOICE代表理事  
講師: 石岡 江見子 氏

12/14(土) 14:00受付・  
血管年齢測定開始  
14:30～16:00 講演  
血管の健康づくり  
プロジェクト  
講師: 明治安田厚生事業団

◇会場 笠懸公民館 交流ホール、他  
◇対象 みどり市在住・在勤・在学の方 ☆親子での参加大歓迎  
◇募集人数 第1講 40人、第4講 60人、他 100人 (先着順)  
◇参加費 無料 (第1講のみ参加費あり)  
◇申込方法 電話・メールまたは窓口 ※受付時間 午前9時～午後5時 (月曜休館)  
◇申込期間 各講座1週間前まで  
※申込期間を過ぎても定員に満たない場合、随時申込を受け付けます。  
笠懸公民館  
◇問合せ Tel: 0277(76)2211 / Mail: koushinkan@city.midori.gunma.jp



## テフテフお城歩き(51)

## 山中城 歩遊人

静岡県三島市にある山中城は日本100名城のひとつで、国の指定史跡です。

資料によれば戦国末期、後北条氏が西方に対して防衛のため1560年代に築いた山城です。

しかし、織田信長の亡き後、天下統一を進める豊臣秀吉によって攻め込まれ、1590(天正18)年落城

となりました。

城は尾根筋を巧みに利用して曲輪が配置されていま



▲山中城の障子堀

す。石垣はなく土塁と空堀でつくられた土造の城ですが、岱崎(たいさき)の出丸や西櫓(せいりょ)の丸間の一つの堀に見られる田の畝(うね)のような形をした障子堀は美しいのひとつで、北条の築城技術がうかがい知れます。およそ2時間もあれば城跡を散策できるでしょう。

## 上毛かるたの

## 御朱印レディー

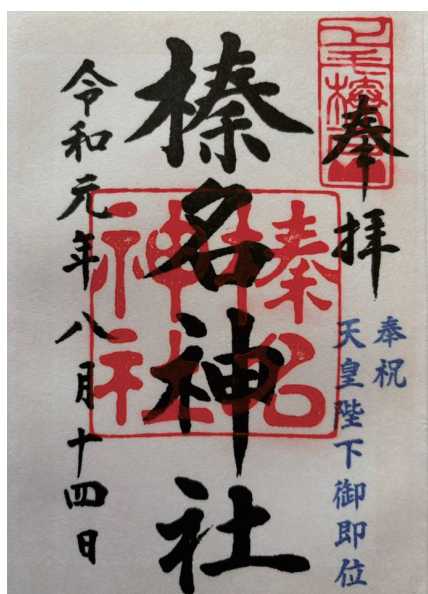
## 登る榛名のキャンプ村

上毛三山の1つ榛名山の起源は20万年前にさかのぼります。最初に、大噴火によって烏帽子岳、掃部ヶ岳、天目山などの山々と榛名湖が出現。その後、榛名富士が形成され、6世紀の噴火で二ツ岳ができて現在の形になったといわれています。榛名神社ができたのは、

今から1400年以上前で、農業の神様を祀っています。背後に巨大な岩がそびえ立つ本殿はパワースポットとされています。

神社

には、武田信玄が戦の時に、必勝を願って矢を立てたという矢立杉が



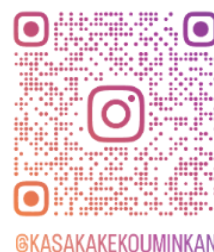
▲榛名神社の御朱印

あります。また、上毛かるた「ぬ」の札に登場する塩原太助も、その昔、お参りしたことがあるという歴史のある神社です。

## 笠懸公民館 SNS 紹介

お手持ちのスマホでご覧ください!!

① Instagram フォローしてね ♪



@KASAKAKEKOUMINKAN

② YouTube チャンネル登録してね ♪



## 防災を考える

46

## 国際防災デー

9月の防災月間も終わって秋本番を迎える10月ですが、まだまだ台風による風水害や地震には注意が必要です。

そして、10月13日は国際防災の日。国連が制定した国際デーの一つで「災害リスク軽減のための国際デー」です。災害に対する備えを充実させ、災害の予防・被害減少を実現することが目的です。

また、国際的な協調を通じて一致した行動を取ること、地震、風水害、土砂崩れ、火山噴火、森林火災、虫害、干ばつ、砂漠化、その他の自然災害の被害から人命や財産、社会秩序を守ることがアピールする日です。

日々の生活の中で忘れがちな防災、減災を常に考え続けるのは大変ですが「備えあれば憂いなし」備えましょう。





## かさかけ

## どうぶつ家族⑧

コルクくん&amp;

咲ちゃん (1区)

コルクくん(7歳)は生まれも育ちも生粋の笠懸っ子、お母さんが小鹿のようににはつらつと跳びまわる子にあこがれ、7年間探し続けた末、偶然笠懸の犬舎からお迎えしました。

お家が美容院を経営しているコルクくんはおしゃれワンコです。短毛種なので寒くなるといういろいろな服を着せてもらいます。インスタグラムでも拝見しました。お母さんの期待通り活発に育ち、かつこい服を着こなしてお気に入り散歩コースの阿左美沼を颯爽と闊歩します。

コルクくんの1年あとに



▲看板娘&amp;息子!?

## あなたも家族(ペット)を紹介しませんか!?

募集対象 犬・猫・小動物など、どんな種類の動物でも OK  
※品種や飼い主名等は掲載しません。

## 【留意点】

- ・編集協力員による対面取材後に、紙面へ掲載します。
- ・次号以降のお友達の家族(ペット)の紹介にご協力ください。
- ・在住区域(行政区等)を掲載させていただきます。

## 【応募方法】

飼い主の氏名・連絡先・家族(ペット)の情報を  
電話またはメールで笠懸公民館までお伝えください。  
☎ 0277 (76) 2211  
✉ kourinkan@city.midori.gunma.jp



QRコード

お迎えした咲ちゃん(6歳)は服が嫌いでどちらかというとインドア派タイプ。コルクくんとは正反対ですが、お尻を付けたまま両前足を挙げるお得意のポーズが子熊みたいでとてもかわいらしいです。

小鹿のようなコルクくんと子熊のような咲ちゃんと普段はお店に出ませんが、お馴染みのお客様が来ると揃って接客してくれるそうです。今度カットをお願いしたくなりました。

## 四季の会 九月句会



むかしはピアスいま補聴器立秋  
深呼吸血圧はかる残暑かな  
多忙ゆへのミス支へられ秋思  
風そばえ終戦の日や積乱雲  
鬼灯をならして夫の幼な顔  
灯明に鬼灯つるし香燃ゆる  
ふる里を恋ゆる子ら来て夜長の灯  
雑草の強さに勝てず晩夏過ぐ  
幸せに気付かぬ二人赤とんぼ  
女郎花庭にホロホロ溢れをり  
初嵐車で向かふ診療所  
畦道をゆくがやがやと稲の花  
堤路や色なき風に身をゆだね  
初めての俳句体験秋の蜂  
丸かざりしたる梨の実歯の歳  
遺言を書いては消して秋の夜  
鬼灯のほんのり庭の茂みかな  
秋扇バックに入れて民謡会  
枯蟬蟬かま研ぐ我をにらみをり  
老犬の息つき見守り星月夜  
秋風鈴のゆっくり鳴りて母の部屋  
残暑なか猫は秘密の基地があり  
秋の雲ながめて二人茶をすす  
母と姉しぐさ似てをり吾亦紅  
古代蓮いろ鮮やかに笠懸野  
若者の八木節おどり今は跳ね  
風の声野の声しづめ野分けあと  
秋の虹峡の寺より聴こゆ鐘  
千葉産の落花生買ふ道の駅  
老ひてなほ学ぶ心や夜長の灯  
花火果てふる里闇に消へ果てる  
栗飯や話しいつしか熊のこと  
鬼灯の編み目の中の夕日かな

中村富喜女 吉野源五郎 中野千鶴 泉純佳 川道ひさ女 国木美代香 宇野椿 中村祐月 細川由桂 山本舞華 櫻本千春 細川和勘 佐藤由美香 荻原洋光 高野春蝶 金井英磨 高野光詢 横倉雅 糸井梅光 前原紫蘭 宇野順雪 裾沢春蘭 糸井初音 小林狐一 石原青蓮 小林華笑 徳田夕子 新羅光海 韓百紅 宇野由希子 村田小町 宇野勘大 金月

## ちょっと一息



先日、お盆ということもあり伊勢崎の実家に帰省した。家の近くは田んぼ道で、カエルや蟬の鳴き声が響くなか、子どもの頃と異なることがいくつもあった。

昔は、暑い夏といつても外でいつまでも遊んでいたのに、今では外に数分いるだけでバテてしまった。年を追うごとに暑くなっている気がする。

また、幼いときの記憶を思い出してザリガニなどの溜まり場になっていた用水路を覗いてみた。よくそこで捕まえてはバケツの中に入れて観察したものだが、当時の面影はなく水がチヨロチヨロ流れているだけであつた。地球温暖化の影響なのか、他に良い場所を見つけたのか。理由はわからないが数年経てば、ヒトだけでなく生き物も住むところを変えていて、どこかで暮らしているのだと思うと少し悲しい気持ちもあり、自分もこの夏の暑さに負けないようにしなくては思つた。

(フリリン)