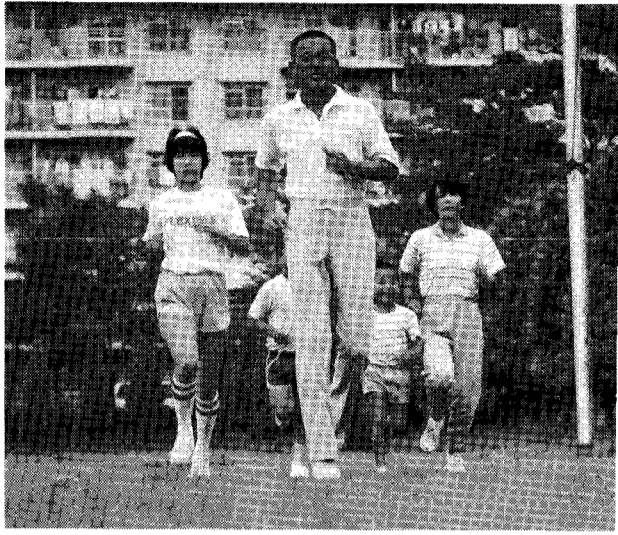


小須戸公民館報

町館信日
戸民常15
須公田月
中央成每
小中成每
発行日
印刷所
発行所
発行人
印刷所

健康な ライフワークの獲得



家族みんなで健康づくり

今日、私達は交通機関やマスメディア等の発達により、多くの恩恵を受けています。しかしその反面、食生活・運動・休養のバランスの崩れにより私達の身体が少しずつおかしくなっています。そうした現状の中で私達はどのような点を改善していかなければならないのでしょうか。

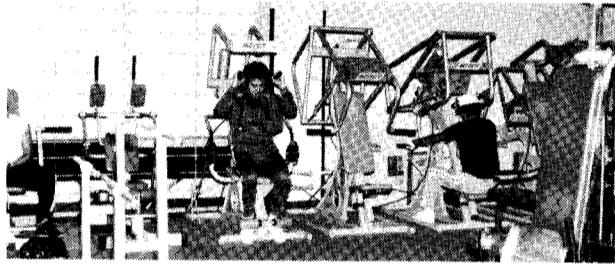
増え続ける循環器系疾患
身体が受けるダメージのなかには、目に見えて明らかなものがあります。重過ぎる体重、弱くなった筋肉、そして柔軟性と活動性の衰えがそうです。しかし、健康への最大の害は目に見えない、今日増加している循環器系の疾患であり、心臓と血管の破壊なのです。県の統計による受療率を見ますと、人口1万人に対して循環器系の疾患者

は二、五一人と一番高い数字を示しています。この様な状況の中で解決策の一つとして話題になっているものに「トータルフィットネス」があります。トータルフィットネスは次の要素から成っています。
①規則的に行う循環系の運動
②適切な食事習慣、栄養摂取
③ウエイトコントロール
④喫煙の中止(禁煙)
⑤アルコール摂取の制限
⑥ストレスの管理

ここでは循環系の運動を取り上げて話を進めます。
運動による循環器疾患の予防
循環系の運動の中で最も手軽に気楽にできるものにエアロビクスがあります。エアロビクスな運動とは、ムラのない持続的な運動で、最低十二分間は中断することなく、心臓の拍動を高めるものです。具体的には、ウォーキング(歩行)、ジョギングの繰り返し(約30秒ずつ)、バイシクリング(自転車)、水泳などがあげられます。これらの運動を最も安全に、満足感が高く、効果も高いようにするには自分の最大有効範囲内で行うことが大切です。そのためには適切な運動処方(運動強度、時間、回数)の把握を行うことが条件となります。その上で前述した運動を定期的に継続していくことにより、
○血液の循環促進による動脈硬化の予防
○老化の防止
○酸素の供給増による心肺機能を高める効果

ちよこつと言 (7)

みんなの好意に報いなきやあ
八百屋さんから、「おめさん、やるとなんでも美味しく変身するから」と言われて少しひびいたバインをもらう。魚屋さんや近所の方から魚の殻、野菜、その実、百合根を戴し、茶碗蒸しも梅肉合えも良い。米週法事をやるTさん所へ届けられて



フィットネスクラブで体づくり

「春駒のうた」
上映ご協力御礼申し上げます。
九月九日、十日の上映日には七百名もの方々よりご鑑賞いただきありがとうございました。各後援団体、会員券販売所、PTAの方々は絶大なご協力をいただき感謝申し上げます。これからも年一回は良い映画を上映したいと、みなさんのご支援をお願いいたします。
会計報告
収入 二十七万七千五百円
支出 十八万四千五百円
残額 八万六千六百円
※残額の内三万円は中央公民館図書室へ児童図書を寄贈させていただきました。その他の残額は「よい映画を観る会」の運動



中央町二
渡辺信子
入れている好意を、真心こめて調理し、みんなから喜んで食べて戴くため頑張りたい。でも煮物を焦がしたり、漬物をしじたり失敗する事もある。人生のやり直しはできないが漬物のしじりには醤油漬けに漬けたたりして、かえって美味しくなる場合もある。



今年も秋季火災予防運動が十月二十六日から十一月一日の期間で県下一斉に行われます。消防団では、火災予防運動期間中、午後八時に一点四十分(……)の半鐘を鳴らします。お知らせいたします。

“米寿”おめでとうございます —— 郵政大臣からお祝い ——



井上局長から郵政大臣の賞状を受け取れる本町二・加藤ミスさん

郵政省では毎年、敬老の日を記念して、米寿・白寿を迎えられた方に郵政大臣の賞状と記念品をさしあげていますが、今年も小須戸郵便局の区内で、米寿の方が二十二名該当されました。小須戸郵便局では局長さんを始め職員のみならず、分担任して各お宅へ伺い、お祝いの言葉とともに、賞状記念品が手渡されました。

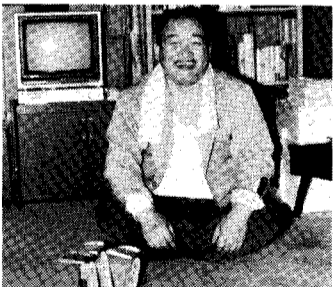
秋の火災予防運動
今年も秋季火災予防運動が十月二十六日から十一月一日の期間で県下一斉に行われます。消防団では、火災予防運動期間中、午後八時に一点四十分(……)の半鐘を鳴らします。お知らせいたします。

廃品回収についてのお礼とご報告
夏休み中の廃品回収においては、町民の皆様からご協力いただき、ありがとうございました。お陰様で、二十五万四千九百九十円の収益金をあげることができました。今年度の生徒会活動資金として利用させていただきます。今後ともよろしく願っています。
小須戸中学校生徒会

ふんせくと散歩 (18)

仕事と生きがい、
鎌作り三十五年
関根秀雄さん

鍛冶屋さんは少なくなった。大手工場に押し流されたり、不況など理由は色々あるだろう。そんな中で、三十五年間、良い鎌、使って喜ばれる鎌を作り続けている人がいる。関根秀雄さん(うでこき一、五十九才)である。
「自分の腕だけで、この土地で生活していく道はこれしかないと思っただけ」
鎌の製造過程は、火造り(はがねと軟鉄をくっつけ熱し叩く)、型とり、ならし、焼き入れ(熱して水に入れ冷やす)、仕上



「刃物には作る人の根性が出る。とても深く胸に残る言葉だった。」
関根さんにとって鎌作りは生きがいそのものなのだろう。
「鎌作りは死ぬまでやってくる。いい品物を作りたくてね。」
「鎌作りは死ぬまでやってくる。いい品物を作りたくてね。」
関根さんにとって鎌作りは生きがいそのものなのだろう。
「鎌作りは死ぬまでやってくる。いい品物を作りたくてね。」

図書だより

凍れる瞳 西本 正明
花の降る午後 宮本 輝
裕さん抱きしめたい 石原まさ子
和宮様御留 有吉佐和子
良寛の心を求めて 池田 光知
〈寄贈御礼〉
内山国男様 新町三
良い映画を観る会様
ありがとうございました。

文化の秋、芸術の秋

みなさんでおいで下さい 文化祭

文化祭、第十四回町民展

恒例の文化祭、町民展を開催いたします。今年も会期が例年より一日長い四日間です。期日より展示や催し物の内容が変更

わりますので、多勢のみなさんのご来場をお待ちしています。
会期 十一月三日(木・祝)より六日(日) 午前九時より午後九時まで(但し六日のみ午後四時まで)
会場 小須戸町中央公民館
主催 小須戸町文化協会

催し物 ご案内

菊 花 展
期日 十一月三日(祝)から七日(月)まで(七日正午まで)
会場 小須戸町諏訪神社境内
参加者 一般菊花愛好者及び園芸クラブ員、老人クラブ員
搬入 十一月二日午前十時
搬出 十一月七日午後一時
審査 十一月二日午後
受賞式 十一月七日(諏訪会館)
主催 小須戸町園芸クラブ
小須戸町老連菊花クラブ

第三十九回町民卓球大会
期日 十一月二十日(日) 午前八時三十分受付
会場 小須戸町民体育館
種目 団体戦(一般男子、一般女子の部)
個人戦(一般男子、一般女子、男子初心者、女子初心者の部)
参加費 団体一チーム三百円 個人一人百円
申込先 小須戸町中央公民館
主催 小須戸町卓球協会

第三十三回 小須戸町柔剣道大会
期日 十一月三日(木・祝日) 午前九時開会
会場 剣道：小須戸町民体育館
柔道：小須戸小体育館
主催 小須戸町教育委員会
小須戸町柔剣道振興会

16mm映画・ビデオ視聴室
「茶の湯の世界をさぐる」
期日 十月十九日(水) 午後七時三十分から九時まで
会場 中央公民館二階視聴覚室
内容 わび茶、禅と茶 他

新保分館
期日 十一月二、三日(水・祝) 午前八時から午後六時まで
(但し三日は午後四時まで)
会場 新保地域研修センター
展示作品 絵画、習字(児童、一般) 写真、盆栽、菊花 他

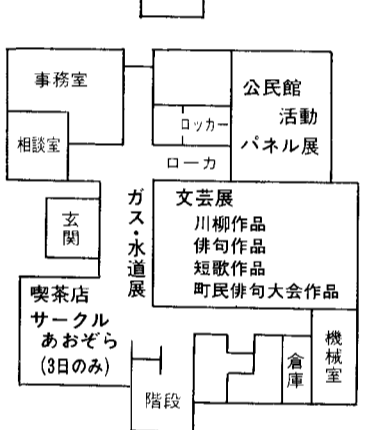
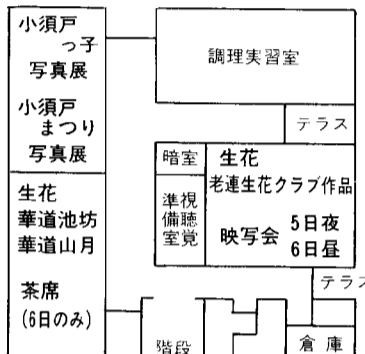
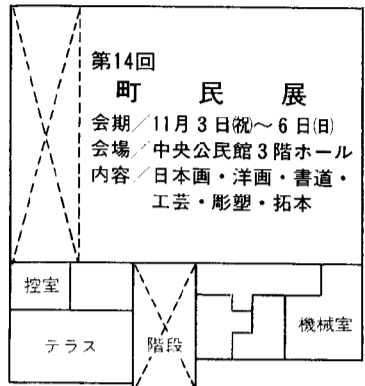
矢代田分館
期日 十月二十二日(土) 午後七時より
会場 矢代田小学校体育館
映画 小麦色の天使たち 他

天ヶ沢婦人学級
期日 十月二十九日(土) 午後七時三十分より
会場 天ヶ沢集落センター
内容 食生活を考える

天代田分館文化祭
期日 十月三十日(日) 午前九時より午後三時まで
会場 天代田小学校
内容 書道、工芸、写真、他

横水分館
期日 十月二十日(木) 午後七時三十分より
会場 横川浜集落センター
内容 映画と話し合い

横水分館婦人学級
期日 十一月十九日(土) 午後
会場 横水分館
内容 書道、工芸、写真、他



第五回文化講演会

この日、文化の香りをはこんでくれる、

齊藤美規先生来町

第五回を迎える文化講演会。今回は、「俳誌『麓』創刊主宰、今でも著名な齊藤美規先生を県下でも著名な齊藤美規先生をお迎えします。文芸活動が活発

◆参加団体(順不同) 民謡愛好会、若葉会、矢代田友好会、矢代田民謡研究会、民謡保存会、楽結会、民謡教室、寿之会、扇部茶会、寿美都茶会、舞踏会、鎌倉同好会

第四回芸能祭

芸能団体の今年の総決算、ぜひご覧下さい。

芸能団体の今年の総決算、ぜひご覧下さい。

期日/11月13日(日) 午後1時30分より
会場/中央公民館3階ホール
講演/「五七五の正体」 齊藤美規先生



期日/11月20日(日) 午前11時開演
会場/中央公民館3階ホール
出演団体数/22団体 (詩吟、民謡、器楽、邦楽、声楽)
主催/小須戸町文化協会



分館催し物
ご案内

新保分館
期日 十一月二、三日(水・祝) 午前八時から午後六時まで
(但し三日は午後四時まで)
会場 新保地域研修センター
展示作品 絵画、習字(児童、一般) 写真、盆栽、菊花 他

矢代田分館
期日 十月二十二日(土) 午後七時より
会場 矢代田小学校体育館
映画 小麦色の天使たち 他

天ヶ沢婦人学級
期日 十月二十九日(土) 午後七時三十分より
会場 天ヶ沢集落センター
内容 食生活を考える

天代田分館文化祭
期日 十月三十日(日) 午前九時より午後三時まで
会場 天代田小学校
内容 書道、工芸、写真、他

横水分館
期日 十月二十日(木) 午後七時三十分より
会場 横川浜集落センター
内容 映画と話し合い

横水分館婦人学級
期日 十一月十九日(土) 午後
会場 横水分館
内容 書道、工芸、写真、他

短歌

とりのりの季節の花を咲かせ住む路地裏の人
に親しみを待つ 我妻清作
花そは咲き極まりて信濃路の賤ヶ家理めぬ
秋白くして 伊藤照溪
刈り終えて広々とせる田の上に新月低く淡々と
加藤 茂

九月例会作品

小須戸町俳句同好会

行き過ぎしより新涼の波の音
稲の花遙か弥彦がやや沈む
足ならす病麻森閑梅雨の夜半
堆水の音もゆたかや夏さかり
盆花をだましても売る男
素手で抱く一徹茄子の蘇だらけ
カーテンに遊ぶ朝日も爽やかに
畳踏む足裏に秋の音を聴く
向日葵がすねて夕陽に背を向ける
かなかなや日暮れ早き山の寺
蟬時雨つれ落ちさうな寺瓦
墓参り墓地へ来ている寺の猫
甚平の大きあぐらの家長たり
不揃いの寺の湯呑や蟬時雨
村中の朝がはじまる鳥威
秀穂

短歌クラブ作品

踊る輪の流れの中に幼な孫身振り手振りして後
にしたがう 河内ヒロ
気のつけば蟬鳴く声もまばらなり抜けがらひ
とつ涼風に揺る 長井利恵子
旅に出て三日見れば盆栽の水かれはてて主
を待つこと 長井武雄
聖母のポーズで乳呑み児抱く母子を見る眼し
かと動かず 安達順子

小須戸川柳会

題「気晴らし」

気晴らしに集まる毎に嫁口説き
へソクって母さんニマリ晴着買
承知して言わせ一人て庭手入れ
フルムーン背を向けて聞く妻の愚痴
本物の落語を聴きに末広亭
とまり木で今日もなだめる腹の虫
気晴しは愚痴をまるめて吐き捨てる
金メダル取れない時のコップ酒
気晴しに登った山に雷雨あい
気晴らしにコスモス揺れる道歩
バーゲンの帰り食事を見込んでる
ある日ふと優しき欲しく友に逢う
気晴らしの出足をくじく子連れ客
気晴らしの旅でハイミス恋拾う
愚痴をため夫に当り気を晴らし
気晴らしの旅も二日で家恋し
吉田みな