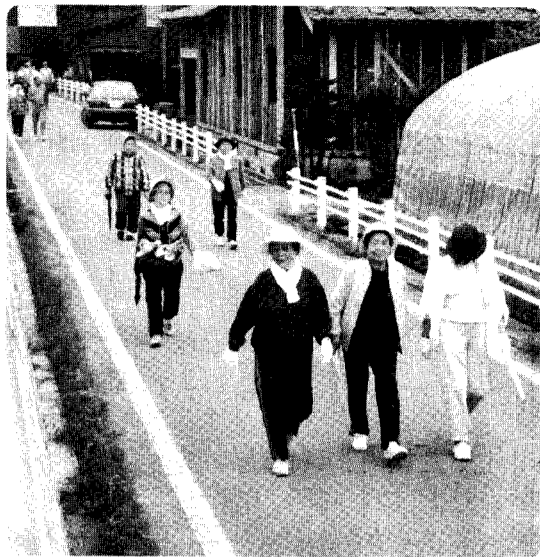


# 小須戸公民館報

発行所 小須戸町 中央公民館  
 須戸 謙 吾  
 発行人 岡 謙 吾  
 発行日 毎月 15 日

## 健康づくりのため 歩こう



年々参加者が増えている小須戸分館主催の早朝ウォーク。

十月は体力づくり強調月間として団体を初め、各地で各種スポーツ大会が開催されています。小須戸町でも幾つか開催され予定されています。そこで今回は、歩く事による健康づくりについて考えてみましょう。

### 現代人は運動不足？

昨年十一月、町内在住の二十歳以上の男女七百名を対象に、「運動やスポーツによる意識調査」を行い、その結果の一部は今年一月の公民館報で紹介しました。

それによると、七十二%が日頃から運動不足を感じ、八十七%が「運動やスポーツが必要である」と答えています。

次に、「この一年間になんらかの運動やスポーツをしましたか」の問いには八十一%が「した」と答えています。六十五%が「月に三日以下」と答え、日常的に運動やスポーツを行う人の少ない事がわかります。

### まず歩こう！

「毎日が忙しくて運動やスポーツをする時間がない」という人

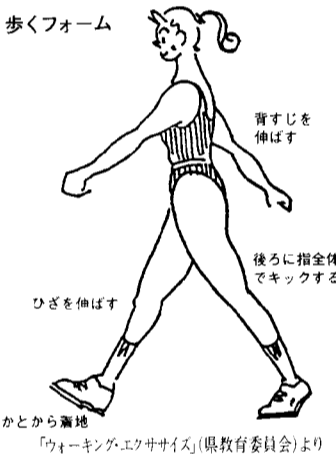
は、ちょっとした買い物にも車を使うのではないのでしょうか。人間は健康を維持するために、一日に二百二十キロカロリーを運動で消費する事が必要とされています。目安として左の表に百キロカロリーを消費する運動を載せてありますので、参考にしてください。

100キロカロリーを消費する運動

|                |                  |                 |
|----------------|------------------|-----------------|
| 歩行<br>20~30分   | かけ足<br>7~15分     | 泳水<br>7~17分     |
| なわとび<br>10~20分 | サイクリング<br>17~40分 | ラジ体操<br>20~30分  |
| スキー<br>10~30分  | 野球<br>17~40分     | ボウリング<br>30~40分 |

「自分で作る」自分の健康(社会保険出版社)より

「自分で作る」自分の健康(社会保険出版社)より



かかとかから編地 「ウォーキングエクササイズ」(県教育委員会)より

### ちよこつと一言 (55)

「駅もまた町の顔」  
 私は最近の矢代田駅が好きだ。駅の構内はいつも花が咲いている。山野草や盆栽も新鮮である。木造りの待合室は威風凛々な感じが、グラビアも備えてあり退屈しない。どなたがこれらの世話をしているのだろうと、興味がわいてきた。駅員さんのお客への



中央町四 関根勝哉 さん

応待も明るく親しみやすい。先日のこと、改札口駅員さんと挨拶をかわしてホームに出た。南高校の生徒も一語、こんでいた。遠くに見える町部が夕日に映え、すぐ眼前には宅地造成の工事が急ピッチで進められていた。活気が感じられた。町の発展につなげたいと思った。町の発展にやはり、駅も町の顔なのである。



8月30日に行われたナイトウォーク

### ウォーキングそしてジョギング

歩く事は今やウォーキングと、一つのスポーツになっていきました。歩くフォームは左下の図に示してありますが、他にポイントとして

- 一、腕をよく振る。
- 二、腕と足をまっすぐ、一直線上にふりだす。

があります。もちろん、良いシューズの選び方もありますが、きつくない、長く歩いても足を痛めない、自分に合ったシューズを見つめるべきでしょう。背筋を伸ばし、さつそうと歩く姿は脚力の維持・強化だけでなく、見た目にも若々しさを感じさせてくれます。

しかし、ただ単純にウォーキングをすればいいのではなく、

### ウオーキングとジョギング

いくつかの注意があります。それは、満腹時より空腹時に歩く。食後に歩くのであれば一時間三十分経過してから。二、犬の散歩とウォーキングは別問題。犬は犬で、人は人の歩くペースがある。三、歩く習慣が身についたら、栄養バランスに注意する。特に三番目については注意すべきでしょう。

せっかく健康のために歩いても、食事の栄養バランスが良くないのであれば、何にもならないからです。

そして、ウォーキングになれば持久力がついたら、ジョギングを行っても途中で歩く事なく、続けて走る事ができるのではないのでしょうか。但し、ジョギングの場合、医師の指導を受けるなど、健康管理について万全を期す事が大切です。

最後に一言。  
 夜間にウォーキングや犬の散歩を行う方は、交通安全のため懐中電灯を必ず持つようにしましょう。

### 矢代田・小須戸分館運動会



九月二十七日、矢代田小グラウンドで矢代田分館主催、第四十回山の手町民大運動会が開催された。今回から松ヶ丘が単独チームで参加。計六チームの争いとなり、昨年以上の盛り上がりを感じられた。尚、優勝矢代田B、準優勝矢代田C、三位天ヶ沢、四位松ヶ丘、五位矢代田A、六位鎌倉だった。

そして、翌週の十月四日、小須戸分館主催の第十一回ふれあい運動会が開催された。当日、あいにく雨天のため会場を町民体育館へ移動しての開催であったが、最後まで順位がわからない程、活気ある運動会だった。順位は優勝松、準優勝うでこぎ、三位梅、四位桜、五位竹。

### 第五十回 県展入選作品 (4)

#### 「SWAN」(写真)



新保 高山信市郎 さん  
 「4月、神林村大池にて若いカップルができあがり。北へ旅立つ一瞬を撮影しました」↓



「花嫁さん」↑  
 若葉町3 (写真) 風間ヤヨエ さん

「フィルムの入れ方も知らない私を指導して下さい。写真クラブの先輩方のおかげです」

- |       |       |       |       |        |       |       |        |     |
|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-----|
| 三 位   | 二 位   | 一 位   | 三 位   | 二 位    | 一 位   | 三 位   | 二 位    | 一 位 |
| 協栄クラブ | ヤンキース | 中央クラブ | 中央クラブ | モンスターズ | TAKEI | 友好クラブ | 矢代田クラブ | 役場  |

- |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 優 勝   | 優 勝   | 優 勝   | 優 勝   | 優 勝   | 優 勝   | 優 勝   | 優 勝   | 優 勝   |
| 協栄クラブ | 協栄クラブ | 協栄クラブ | 協栄クラブ | 協栄クラブ | 協栄クラブ | 協栄クラブ | 協栄クラブ | 協栄クラブ |

### 野球大会の結果

- |                        |     |         |
|------------------------|-----|---------|
| 第十回 野球連盟会旗大会 (十三チーム参加) | 優 勝 | 金山ビギナーズ |
| 第十八回 町民野球大会 (十一チーム参加)  | 優 勝 | 金山ビギナーズ |
| 第十四回 連盟設立記念大会 (九チーム参加) | 優 勝 | 金山ビギナーズ |

### 読んでトクする豆知識

洗濯の最後のすすぎ水に酢を入れる  
 合成洗剤で洗ったものは、最後のすすぎ水に酢を大さじ三杯くらい入れると、やわらかな手ざわりに仕上がります。

10月17日、18日の新潟県縦断都市対抗駅伝に中蒲原郡チームとして新保の渡辺健次君(中越高校)が出場します。区間は今町~三条の14km。がんばって下さい。

ちよつと、よつて見て下さい  
文化の祭りがやってくる

### 第十八回町民展 文化祭

11月1・2・3日(火・祝)  
1(日)(月)

あなたの作品  
待っています

第十八回町民展作品

申込〆切 十月二十五日(日)  
詳細は公民館へ

文芸展一般作品募集

俳句部門 短冊(6枚×36枚)

短歌部門 短冊(7.5枚×36枚)

川柳部門 色紙

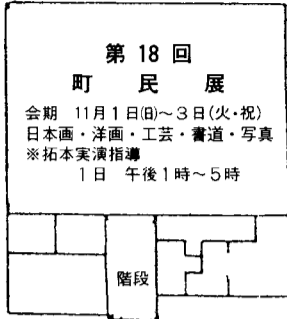
詩部門 色紙または便箋一枚

申込〆切 十月二十三日(金)

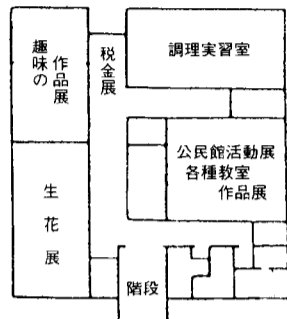
趣味の作品展

あなたが趣味として造り、育て、そして集めた作品を募集します。申込〆切 十月二十二日(金)

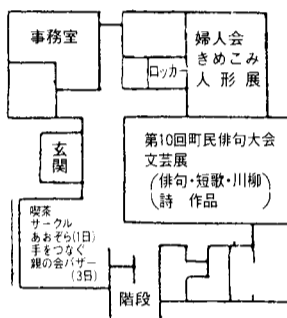
3階



2階



1階



### 第八回芸能祭

二十八団体参加

期日 十一月八日(日)

午前十時開演  
中央公民館三階ホール

◆参加団体(順不同)  
民謡研究会、鎌倉民謡同好会、若葉会、矢代田民謡友好会、矢代田民謡研究会、民謡保存会、茶結会、民謡教室、秀之会、扇形会、三藤祥司隊、民謡愛好会、智州藤巻会、吾妻万会、成美会、カラオケクラブ、カラオケ広場、詩吟研究会、龍吟会、コルあじさい、尺八竹和会、琴松会(町班・矢代田班)、琴展會、琴新會、琴友会、琴友会、唯唯太鼓保存会



### 第九回文化講演会

バルセロナオリンピック出場

原喜彦氏来町

期日 十一月十五日(日)

午後一時三十分から三時三十分  
中央公民館三階ホール



略歴 昭和39年 白根市生まれ  
昭和63年 ソウルオリンピック出場  
平成4年 バルセロナオリンピック出場

### 9月の ニュース レポート



九月六日 ライオンズ杯大会  
選手宣誓する城丸 学君



九月十九日 親子チャレンジ  
教室 凧作り



### リングブル収集状況

10月1日 現在  
95.3 kg

第36回 小須戸町剣道大会  
県下柔道大会

期日 十一月三日(日)

午前九時開会

会場 剣道 町民体育館

柔道 小須戸小体育館

主催 教育委員会、柔道振興会

菊花展

期日 十一月一日(日)から五日  
(木)まで

会場 小須戸町諏訪神社境内  
主催 小須戸町園芸クラブ外

ふくろう講座

「小須戸町の文化財」

期日 十一月十三日(金)

会場 中央公民館二階学習室

お話 木村 宗文さん(水田)

農業祭

期日 十一月十四日(土)

午前九時より午後三時まで  
中央公民館

主催 町農業改良会議

栄養改善料理講習会

期日 十一月二十一日(水)

午前十時より

会場 ふれあい会館

内容 乳製品をつかって

会場 矢代田小学校  
分館婦人学級

「新保分館」

新保分館文化祭

期日 十一月二日(月)・三日

(火・祝)

午前八時から

会場 新保研修センター

「横水分館」

球技大会

期日 十一月十五日(日)

午前九時三十分から

会場 町民体育館

「矢代田分館」

矢代田分館文化祭

期日 十一月二十五日(日)

午前九時三十分から三時まで

会場 矢代田小学校  
分館婦人学級

「小須戸分館」

「エイズ予防の正しい知識について」

期日 十月二十四日(土)

午後七時から九時

会場 ふれあい会館

お話 新津保健所

医学博士 渡辺繁子さん

「冠婚のマナー」

期日 十一月月上旬

会場 中央公民館

お話 アークベルのみなさん

(詳細は後日)

これは  
言いたい!

「中央公民館前の駐車場は、い、外業者のための駐車スペースも確保すべきだと思います。」  
公民館活動に参加すべく出かけた、町長にお話ししたところ、  
「本件は町としても充分承知をしております、目下駐車場地の確保に努めておりますので、今暫くお待ちを頂きたい」とのことでした。

### 文芸欄

川柳

わがままも聞こう余白のない人生 加藤米二  
残された人生航路夫婦著 我妻清作  
古希過ぎて花も実もある我が余生 吉田源吾  
意地張らぬ余生コスモス咲き乱れ 藤井春江

短歌

拭きし布濯きしおれば亡き猫の毛の浮きおる 村山文子  
に吾が悲しみの顔  
診察の姑待ち居れば昼休み過ぎしか機械音 村山浩子  
聞こえくる  
別れぎわ幼のくれしチヨコレトそつとため 鈴木ハナ  
いる秋風路  
台風に怯ゆるごとくバラの枝葉萎えてふささき 高橋キヨ  
花を残せり

俳句

三階の家建つ音の残響かな 佐久間久子  
玉音が、いまだ脳裏に油照り 吉田ミナ  
朝顔や安産にして男の子 小林富沙子  
自己流の体操かるく今朝の秋 田中美根子  
川音の霧間もれくる湯治宿 村山又雄  
飛行雲思ひ、に秋語る 須藤恵美子  
週休や一人遊びの赤まんま 安達キヨノ  
尼寺の昼も閑かやこぼれ萩 渡辺信子

「これは言いたい」の原稿を募集しています。

住所・氏名・TELを記入のうえ中央公民館「館報事務局」へ郵送、もしくは持参して下さい。匿名希望はその旨お書き添下さい。