

# 小須戸公民館報

町館 戸民 須公 小中 須戸 公民館  
発行所 小須戸公民館  
発行人 岡謙吾  
発行日 毎月15日

## 人生 生き生き談話

### ～日頃の健康管理はしっかりと～



元気ハツラツ！  
心も体も健康だ

小須戸町も高齢者（六十五才以上）が占める割合は多くなっています。次第に平均寿命も長くなり逆に出生率が低下し、高齢者の比率増加に拍車をかけることとなります。しかし、まだまだ高齢者といっても気持ちは若い！

#### 私たちは元気にがんばっています

司会 今までの健康や病気体験をお話いただきながら併せて日頃の健康管理はどのようにされているのかお聞かせください。  
星野 まず、健康には趣味が大きいことだと思います。私は、小さい頃から絵が好きで退職後は生業にか打ち込めるものがあればなあと考え絵をかきはじめました。絵をかいている時は、一日五時間から六時間ぐらい立ちたり座ったりして体を使っています。また、九十才代の美術関係者が多いことから自分の趣味が結果的に健康につながっているのかなあと感じています。次に、病気のことでありますが、手術を行い、その後体力の回復を図

るために早朝ウォークを始めました。確かに体に良いことを実感していました。時間にして約四十分、それと通常の歩行を含めると一万歩ぐらいになります。散歩のし方も、のんびり歩くのではなく少し早足気味に歩いています。帰ってくる少し疲れがありますが、そこは我慢しています。

司会 五十嵐さんも大病をされたこと聞きましたが、今は元気に回復されましたね。

五十嵐 私は、郵便局を四十一年間勤めて昭和五十三年に退職いたしました。この間に、病気が全くなかったのですが、昭和五十五年頃に町の検診で悪い箇所が見つかり、その後生まれて初めて手術をすることになりました。昭和六十一年三月まで入院を繰り返しながら、病院では「いい病人になる」とのことと医師の言うことを聞きました。「直るんだ」「直すんだ」――要するに強固な精神力でもって自分の健康は自分で取り戻す心構えをやってきました。

司会 今は、どんなことを心掛けていますか。

五十嵐 その後「歩け歩け」を実行しました。はじめは、十五分ぐらいから三十分、そして四十五分と時間を延ばしながら無理をしないよう自分にあつた体力づくりにつとめました。良いと思つたことは実行し、長く続けなければなあと自分自身感じ

### ちよこつと一言 (78)

#### 「納涼会」

去る八月五日、隣近所の二組計十一戸で家族総出の納涼会を行った。あいにくの夕立で、屋外から近くの農舎に会場変更。組親の乾盃に始まり、持ち寄りのつけもの、枝豆、みんなど作つた焼そば等をつまみながら話が弾み、盛り上がりと共に



左から 城丸さん、五十嵐さん、馬場指導員



水田 鈴木儀一 さん

時があつという間に過ぎていく。婦人の方の楽しそうな姿が、実に印象的であった。時代の变化につれ、忙しい今日、夏の一夜をこのように過ごすのも実にいいものである。「来年もよろろ」ということで初めての試みも無事終了。皆さんのところでも企画してみたいかがですか？

阿部 よく酒は止められてもタバコはと言いますが、よく止められましたね。近藤 自分でキツパリと止めて自主管理をしていかねばと思つています。永六輔さんの本に、「一年をとつたら転ばないこと。二、風邪をひかないこと。三、食べすぎないこと。以上この三つをキチッと守れば十年間は長生きできると書いています。これは、なかなか良いことを書いてあるなあと感じました。

#### 健康は 全員の願いです

司会 ありがとうございます。最後に一言つけ加えたいことがありましたらお話ししていただきたいと思います。

五十嵐 自分の健康管理の為に、やりかけたことは必ず実行すること、途中でやめないこと、です。

城丸 私はもう年ですから次の世代の人達にも老人クラブに入つて一生懸命がんばってもらいたいと思つています。

阿部 私も城丸さんと同じで若い人からがんばってもらいたいと思つています。

星野 高齢者の幸せを考えると一、お金。二、家族。三、健康の三つだと思います。特に健康は高齢者全員の願いだと感じています。自分の健康は自分で守るんだ。早期治療、集団検診を必ず受けることが大事ではないかと考えています。

近藤 恐怖心があるんですね。私は、むしろ見つけてもらう為に検診を積極的に受けるよう言つています。行って何か言われると悪い。それは、むしろ逆だと言いたいのです。

星野 年いっただからいつ死んでいっただと絶対に検診を受けないと言っている人も多くおられるようですね。

館長 検診は、自分の為でもあり

肝臓をとれと言われていますが私はどうもとりたくて……。

近藤 タバコも止めて二年半になりました。二十年も吸つていたんですが、ある日旅行で駅のプラットホームに降りタバコを吸おうとしたら遠くの方に喫煙所があり、次の駅でも同じでこれまで吸つてきたことはいらないと思

止めました。

健康は 家族の宝です

約二時間にわたり、体験談をみなさんからお話していただきました。「健康管理の大事さ」と「病気になった時の心構え」のポイントをまとめてみます。

★サークル活動や老人クラブに参加し、趣味を持ち友だちをたくさんつくる。

★集団検診を積極的に受け、健康管理はキチンとする。

★目標を持ち、必ず実行する。

★病気がなつたら、医師や看護婦さんの言うことを聞き、いい病人になる。

いつまでも、健康で長生きをし、いい人生を歩んで行くことがありませぬか。

近藤 秀明 (新町2丁目) 72歳	阿部 ミヨ子 (花園町2丁目) 75歳
星野 富作 (矢代田第8) 74歳	岡 謙吾 (公民館長)
五十嵐 彌一郎 (新栄町2丁目) 81歳	馬場 高志 (社会教育指導員)
城丸 スミ (天ヶ沢第2) 79歳	藤田 尚義 (公民館主事)

# 猛暑の中、分館スポーツ大会 各地で開催!

## 第十三回 新保分館運動会

八月二十八日(日)町民体育館において、第十三回新保分館の運動会が行われました。激戦に次ぐ激戦で最後まで気をゆるせない運動会でした。成績は次のとおりです。



新保分館運動会

八月二十八日(日)スポーツ公園グラウンドにおいて横水分館野球大会がおこなわれました。約七十名が集い、熱戦が繰り広げられました。成績は次のとおりです。

優勝 文京町チーム  
準優勝 横川浜チーム  
三位 小向チーム  
三位 水田チーム

矢代田分館第十回山ノ手地区ゲートボール大会  
八月二十一日(水)矢代田児童公園内ゲートボール場において開かれました。

参加六チーム(約五十名)の選手たちは、それぞれ声をかけながら、ゲート通過ごとに拍手が上がり、一段と活気あふれた大会でした。

大会成績  
優勝 矢代田・松ヶ丘チーム  
準優勝 矢代田上チーム  
三位 矢代田中チーム

## 分館「しほ」系内 小須戸分館

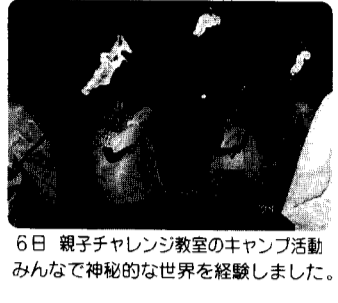
町民釣り大会  
日時 十月九日(日)  
午前四時五十分公民館前集合  
大会地 新崎スパー前  
(旧七号線、橋二本の間)  
参加費 一人千円  
申込み 十月五日(水)まで  
中央公民館へ

第三回チャリティー歌謡ショー  
日時 十月九日(日)  
午前十一時開演  
会場 中央公民館三階ホール  
主催 カラオケ広場  
問い合わせ先 ☎三三三二二二  
(二五五 五十田方)

「石油事情」  
日時 十月十四日(金)  
午後七時三十分から九時  
会場 中央公民館(階会議室)  
お話し 村山 祐一さん(矢代田)

ゴルフ大会参加者募集  
期日 十月十四日(金)  
会場 湯田上カントリークラブ  
参加資格 小須戸町在住、町内に勤務している方、小須戸町出身者、小須戸中学校卒業の方  
会費 一人四千円  
競技方法 十八ホールズストロークプレー、ダブルペリア方式  
入賞 優勝、準優勝他多数  
申込み 九月二十六日まで  
中央公民館へ(申込書有り)

小須戸町町民体育館  
実行委員会  
後援 中央公民館  
第十六回 町民パドミントン大会  
日時 十月十六日(日)  
午前八時三十分受付開始  
会場 町民体育館  
種目 ダブルス・シングルス  
参加料 一般六百円・高校生五百円・中学生以下三百円  
(複数種目参加の場合は倍額)  
申込み 中央公民館  
主催 バドミントン協会



6日 親子チャレンジ教室のキャンプ活動 みんなで神秘的な世界を経験しました。



8月の ナイスショット



9日 アニメ映画会 交通事故には気を付けましょう。(鉄腕アトムより)



12日 つくしんぼ 水をこわがらないで、よく遊びました。

【新保分館】講演会  
日時 九月二十二日(木)  
午後七時三十分開会  
会場 新保地域研修センター  
テーマ 「私からみた日本」  
お話し 須田 麗子さん  
(国際犯罪捜査通訳)

御礼  
新保第一の石本ムツさんより本年も、雑巾(〇枚)を寄贈していただきました。真心のこもった手作り雑巾を大切に使用させていただきます。

## 映画「学校」 上映会のお知らせ

夜間中学を舞台に、教えること・学ぶこと・生きることの意味を問うける映画「学校」。いま、この映画の自主上映の動きが県内各地で起こっています。私たちの小須戸町でも、その感動の輪を広めたいと考え、左記のとおり上映会を企画しました。まがいがなく、確かな感動と、生きる希望と勇気をおとどけします。

上映日時と会場  
九月三十日(金)午後七時  
小須戸町公民館ホール  
十月一日(土)午後七時

「職員を募集します」  
田上町に建設される特別養護老人ホーム(デイサービスセンター)に勤務する、老人福祉に理解と熱意のある人を募集します。

## 鳥風クラブ

公民館の肝煎りで鎌倉部落在住の野俣泰俊先生の卓越せるご指導のもとで公民館活動として「鳥風教室」が発足して早や五年を経過いたしました。その間生徒中二、三人の異動がありました。またこれと現在では野俣先生のもと「鳥風クラブ」と改称し同好者、男九名、女二名の十一名のクラブ活動として、毎月水曜日(第一週を除く)に中央公民館のサークル室で中老の年齢差をも気にせず、和気藹々と風工作に熱中しております。

私達の作っております鳥風は既に町民展の会場にてご覧になつております様に、柳の枝、竹ヒゴ、松材を骨材として和紙を貼りほん物の鳥形に擬して製作したものでこれを一本のイカ糸で中天高く揚げるのですが、案ずるより生むが易くバランス良く晴空に高々と揚りほん物のトビ、カラスが同類と思ふ風の周りを数回舞つてゆく光景に拍手しています。

## 鳥風クラブ



今までに製作した物としては、カモメ、トビ、ウミネコ、と種類をかさね、現在は再びトビを製作中であります。出来上つて青空に飛び立つことでしょう。

## 文芸欄

柳 安心をさせてカルテは赤い丸 藤井春江  
絵日記に書くお日さまは赤い 吉田みな  
赤つ飛かかずに済んだ秘書の功 加藤米二  
赤提灯妖しく揺れる曲り角 栗原ひさし

歌 早魁のひびわれし土持ち上げて農夫の嘆きテ レビにて見ゆ 河内ヒロ  
山畑に大根播き終え一杯の冷き水を夫と飲 み干す 大森美恵子  
もぎて喰むトマトは日向のぬくみもちら遠い記 長井利恵子  
憶の夏の香に似る 本多玲子  
車椅子押しやる人も共に老い大丈夫かといいた われれ行く

俳句 真夏日ははつらつとして銀行員 吉田素茶  
飯前の作務一と丁場蟬しぐれ 間野良遊  
曳き売りの桃太郎でふ名のトマト 吉田ミナ  
摘より咲く蒼天のさるすべり 田中美根子  
鶯笛に太刀振り鬨す武者職 藤田悦子  
背ぞろひしたる土筆や散歩道 玉村タネ  
お御堂に読めぬ額あり冴え返る 丸山栄子  
わが塀を恋猫かよふ彼岸かな 中野敏子

「施設の名称募集」  
田上町に建設される特別養護老人ホームの名称を募集します。  
●応募方法 官製はがきに「施設の名称」を明記し、住所・氏名・年齢・性別・電話番号をお書き添えのうえ、次の宛先までお送りください。  
郵便番号 九五九一-一五  
南浦原郡田上町大字原ヶ崎新田 一、二五八番地 田上町役場厚生課内 社会福祉法人ごまどう福祉会事務局あて  
●応募期限 平成六年九月十二日(月)から十月十二日(水)まで(当日消印有効)  
●応募資格 小須戸町・加茂市・白根市・田上町にお住まいの方  
●採用させていただいた方には、記念品を贈呈します。