

社会教育ガイド

7月の中央公民館事業 〈会場は中央公民館〉

■ラジオ体操指導者講習会

期日 7月20日(月)
時間 午後7時
講師 関川正明氏
会場 横越小学校

■絵画教室

期日 7月13日(月)、27日(月)
時間 午前10時
講師 上野キミ氏

■古文書解説講座

期日 7月10日(金)、24日(金)
時間 午後1時30分
講師 新津市 石川新一郎氏
受講料 500円

■婦人大学

期日 7月15日(水)
内容 「やさしい表具教室」
講師 小木光興氏

■文学講座

期日 7月22日(水)
時間 午後1時30分
内容 つげ義春「貧困旅行」
講師 若月忠信氏 新潟東高校教諭

■家庭教育学級

期日 7月20日(月)
時間 午後1時
内容 婦人セミナー
講師 高橋ハナ氏

■高齢者大学

期日 7月29日(水)~30日(木)
内容 県外研修 石川県方面

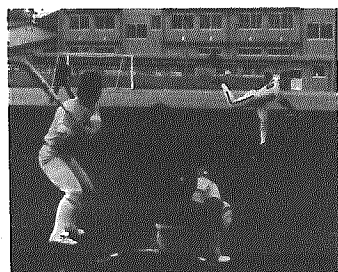
短歌募集

▶歌題 自由
▶締切日 7月31日(金)
▶投稿方法
はがきまたは封書で5首以内、紙上筆名の際も原稿末尾には本名、年齢、住所を明記
▶あて先 横越村中央公民館「文芸作品係」

平成四年度第18回早起野球大会(中央公民館主催)が五月二十一日から六月六日まで横越中学校グラウンドで開催されました。

今年は、13チームが参加、天候にも恵まれて順調に試合を消化し、六月六日、横越上の恒心クラブと沢海好球クラブで決勝戦を行いました。

試合内容は、沢海好球クラブ



完封した本間英樹投手

早起野球

恒心クラブが2連覇 最優秀賞に本間英樹投手

決勝戦試合結果

	1	2	3	4	5	6	7	計
沢海好球	0	0	0	0	0	0	0	0
恒心	2	1	4	0	0	1	×	8

- ・最優秀賞 本間 英樹投手(恒心)
- ・優秀賞 市村 武捕手(〃)
- ・敢闘賞 藤田 英樹投手(沢海好球)

ブのエラーやパスボールなどで進塁し、タイムリーヒットで前半得点を重ね、後半ランニングホームランがでるなどして試合は、8対0で恒心クラブが沢海好球クラブを完封しました。

古文書解説講座

春の文化祭が六月六日、七日の二日間、中央公民館で開かれ、さつき展、生け花展、書道展などが催され、終日鑑賞の人たちで賑わいました。

第十四回さつき展には、日頃愛好者が手塩にかけ美しい花を咲かせた七十点が出品され、訪れた人たちの目を惹きつけてくれました。

また、各部門別で見事な出

咲き競うさつき展

最優秀賞に

市村文雄さん

成績は次のとおり
優勝 恒心クラブ
準優勝 沢海好球クラブ
第三位 友和
第三位 ロートルズ

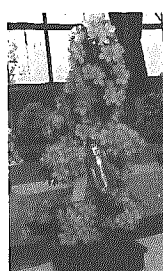
来栄えが競われるなか、市村文雄さん(横越下)が最優秀賞に選ばれました。

なお、各部門別の優等賞は次のとおりです。

▽競技花の部 田村清次郎
▽大型の部 伊藤 誠次
▽中型の部 伊藤 誠次
▽小型の部 田中喜勇次

おはよう
ゲートボール大会結果
六月三日(水)、老人福祉センター脇のコートで村内15チームが参加して行われました。

結果は、次のとおり。
優勝 二本木Bチーム
準優勝 二本木Aチーム
第三位 木津Aチーム



最優秀賞のさつき

文芸欄

短歌

トレンチャアの野に響かせて次々と抜く長草は
素性豊かに (沢海) 伊藤 吉作
春の日射し日毎やわらぎ庭木々に飛び交う小鳥
声もさわやか (小杉) 小田 トキイ
梨畑の棚つけ作業に余念なき農夫に風は
吹きやまぬなり (木津) 佐藤 安衛
晴れし今日蕪を時かむと畑打てば土の温もり
手に伝わりぬ (沢海) 渋谷 ウタ
青春の胸躍らせた青い空六十路のいまも
微に揺する (沢海) 高橋 一夫
一輪の花を咲かせてカタクリは春の陽ざしに
俯むきておる (横越) 田辺 タケノ
雪解けのせせらぎ伝い祖母また親いる墓に
線香ともす (横越) 中村 チヨイ
遠回りしてペタル踏むここよりは家並途絶えて
春の鳥啼く (亀田町) 南場 愛子
髪切れば失恋したのと聞かれお理由なければ
理由をさがす (横越) 野沢 朱美
鯉のぼり棒に吊るして春風になびくを笑ふ
女の子二人 (横越) 長谷部 一江

健康シリーズ ④

むしばまれてる ごどもたちの歯

「よく噛む」8大効用

- ①肥満防止
- ②味覚の発達
- ③言葉の発音はきり
- ④脳筋の発達
- ⑤歯の病気を予防
- ⑥ガンを予防
- ⑦胃腸の快調
- ⑧全力投球

《歯は生命と同じくくらしい大切》

私たちは、毎日無意識に食べ物食べています。野生動物は、歯を失うと獲物を獲ることができなくなり、死ぬと言われている。野生動物にとっては、歯は生命と同じくらい大切なものと言えます。それは、人間にも同じことが言えるのではないのでしょうか。

《意識してかんでますか》

皆さんは、物を食べる時に意識して「かんでいる」とか「かむ」ことを努力して覚えたという記憶がありますか。「そんな覚えはない」「かむことは、生まれながらにできるのが当たり前」と思っているのではないのでしょうか。しかし、人間のできることは、天性のものではなく、学習によって身につけたものです。母乳を飲む。指をしやぶる。おもちゃや物をしきりかむ等舌ざわり。歯ざわりなど口の感触や硬さの感覚を知り、食べ方・かみ方を覚えていきます。この「かみ方」を覚えているのは、一才〜一才半と言われているのですが、それ以前の離乳食期から準備学習がはじまっ



イラスト 永木美佳子

ています。この時期に、食べ物の硬さだけでの体験ではなく、様々な味覚や食物の感触を体験させていくことが必要です。又、体験だけでなく「かむ」ことができるには、舌が口の中に納まらなくてはなりません。そこで、この時期にあわせるように、まず舌が口の外へ出ないように一番先に前歯が生え、次に奥歯が生えてかみ合わせられるようになっていきます。このように、人間の体は生きぬくために、すばらしい変化をとげていきます。

しかし、現代の食生活が軟食化してきたこと。空腹感を知らない食生活等により、「かむ」ことが減ったことで、このすばらしい変化が狂いはじめています。

発達や歯の生え方にあつた調理形態が与えられない・かみ方のトレーニング不足などにより、幼児期になって硬いものを好まず、「かめない・かまない子」「丸のみする子」になっていきます。横越村の子どもも「かめない・かまない・丸のみする子」が確実に増えています。

そのことが、下あごの発達

にブレイキをかけるため、乱ぐい歯・八重歯など歯並びが狂ってしまいます。この歯並びの狂いが、かみ合わせ・むし歯だけでなく、顔かたち・ことばへ大きな影響を与えていきます。ご自分のこと・お子さんのことを振り返ってみてはいかがでしょう。

「かむ」という単純のように見える動作は、表にあるようになすばらしい働きをしています。これは、子どもだけのものではなく、老いも若きも人間すべてにあてはまるものです。入れ歯になると口が渴く・味がしない・よくかめない等多数の問題が出てきて、食べるという楽しみが半減してしまいます。

生まれた時から歯を大切にすること、ひいては人生を楽しむこと、そして健康を守り生命を守ることになるのではないのでしょうか。

《かむことの意義》

- ①飲みやすいように食べ物と唾液を混ぜる。
- ②味覚を引き出す。
- ③ゆつくりかむことで、満腹中枢を刺激し、肥満を予防する。
- ④消化ホルモンが分泌され、種々の病気を予防する。(ガン、成人病の予防)
- ⑤言葉の発音をはっきりさせる。

《子供の好む食べ物の特徴》

- ①ファーストフード、スナック菓子等は、唾液が出なくても飲みこめるように、水分と脂肪を多く加えてある。
- ②かまらずに食べ物の味をなじわえるように化学調味料を多く使う。
- ③十分にかまなくても飲み込める食べ物が多い。(カレー、ハンバーグ、ラーメン、果物、菓子等)

《子供の成人病問題》

- ①口あたりの良いものばかり好む。かまらずに食べる。唾液の分泌が少ないため、口の中が常に汚れている。
- ②子供の味覚が単一な味に慣らされてしまうため、食べ物の選択の幅が狭い。
- ③十分にかまれないため、早食い多食になり、肥満児が増えてくる。
- ④子供の成人病
- ⑤⑥⑦子供のイラスト、ストレスがみられる。

⑥心理的満足により、情緒の安定を図り、鎮静効果を得る。

⑦脳の刺激により、知的発達を促進したり、老化、ボケを予防する。

⑧胃腸の動きを助けたり、力いっぱい遊んだり仕事ができる。