# 市民談話室

**投稿をお待ちしています。**この「市民談話室」は、市民の皆さんの意見交換の場です。テーマは自由です。あなたがふだん思っていることをお書きになって気軽にお寄せください。紙面の都合上、文を短くすることがあります。あて先は、〒九五〇―一二　白根市大字白根一二三五　白根市役所企画財政課広報広聴係です。

## すこやか教室にチャレンジ
### 三日坊主に終わりたくない

**沢田しげさん**（下鷲ノ木一・主婦・55歳）

ちょっぴり太りぎみの私は、六月十八日に開講した〝すこやか教室〟に参加しました。募集人員三十人、保健センターで半年間の勉強会です。

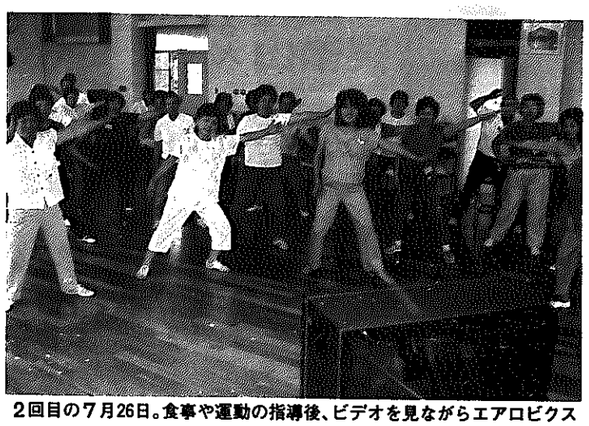
「成人病の誘因となることが多い肥満を、栄養、運動、休養という三本の柱を基本とした食生活、日常生活のリズムを規則化させることで、体重を減らし健康づくりにつなげる」という目的で、友達といっしょにチャレンジしてみることにしました。

初日は新津保健所の課長さんの講話がありました。

子供のころの肥満は、細胞の数が多く作られて肥満となる。大人になってからの肥満は、数は増えないが細胞自体がふくれて肥満になるので、やせるには容易であるということ。肥満が引き起こす成人病として、まず第一に心臓のオーバーワーク、血管がもろくなる、糖尿病を招く、婦人病疾患も多くなる。

その成人病を防ぐためにも、規則正しい日常生活を守ってがんばり、それぞれの家庭の太陽として、いつまでも幸福にということでした。

私も、三日坊主にならないようがんばるつもりです。



2回目の7月26日。食事や運動の指導後、ビデオを見ながらエアロビクス

## 幸せは健康であればこそ
### 食推で地域の人のお手伝い

**遠藤アキさん**（中大郷・農業・45歳）

私は朝起きると、まず近所の木々や庭の松などを見て「緑がさわやかで、きれいだなー」としばらく眺めてから、食事作りにかかります。

何のことない平凡な毎日の繰り返しですが、考えてみると、このような健康であればこそ、このような気持ちになれるのだと思います。

「高齢化社会を迎える」と言われ出して久しいですが、まぎれもなく私も確実に高齢者に近づいていくのです。健康で長生きしたいと思うのはみんなの願いだと思いますが、そのためには日常の生活の栄養、休養、運動がうまくかみ合ってこそと言われます。

特に栄養は、バランスの取れた食事を心がけるようにしています。塩分や動物性脂肪の取り過ぎは、サイレント・キラー（静かなる殺し屋）と言われ、虚血性心疾患の要因となるので、気をつけたいものです。

最近、日本型食生活が見直される傾向にありますが、私は自家製野菜を工夫し、みんなに喜ばれる食事作りを心がけて、自分が健康で家族や周りの人たちも健康であってほしいと思っています。

食生活改善推進委員として、成人病を予防し、健康をより増進させるための食生活改善を進め、地域の皆さんに少しでもお手伝いできればと思っています。

## 市民文芸

**俳句**

夏痩せかバンドの穴の一つ増え　玉木　長吉

**川柳**

詐欺師とは詐欺師の顔に書いてない　長井　徳市

一冊をとことん選れば聖書かも　中村　尚治

瞳を閉じて一期一会の糸たぐる　西条　ムラ

一つ折り又折る千羽鶴の顔　野内熊太郎

珍しく妻が酌する下心　早川　英男

傑作の賞を貼るのに画鋲買う　山岡　フミ

喝采のなかで傑作眩暈する　吉川　彰

艶やかに彩る女系の点と線　吉川　末吉

盆栽の優劣父と子で競う　米野　光雄

マスコミの網をスターはくぐり抜け　渡辺　ミヨ

東京弁に馴染むと荒れてくる素顔　今井　七郎

マスコミは興味の川に流される　今井　タエ

毒舌の喉はカラオケには向かぬ　岡村　清

青春の詩でときめく老の胸　織田　セツ

均等法女人禁制解いて呉れ　後藤マサノ

盲愛に似て丹精の松枯らす　佐藤トミノ

マスコミの渦にのまれているスター　佐藤　ヨキ

どん底をひたむきに抜け今日の風　高橋祐四雄

校則で囲った雛の規格品　竹石　甚五

天皇もマスコミの餌になる在位　田中　成子

足腰の衰え止める万歩計　田村　恒夫

**短歌**

夕暮に子を負い野道そぞろ来て
宵待草の一枝手折る　中村　京



## チョットこっちを向いてくれ
### 私からの素朴な質問

**桜沢健一さん**（戸頭・木工業・34歳）

「ひとつお尋ねしますが、あなた、幸せですか？」

「ホォなるほど。家もあり家族にも恵まれ、生活にも窮せず大過なく毎日を過ごしている。多少の不平不満があるというものの、それはしかたがないこと。マァ幸せであるとおっしゃるのですね」「それはたいへんケッコー」「だけど、答えるまでだいぶ考え込みましたね。幸せって考えることじゃないんですよ」「それは、人それぞれの内にあるのではなくて、人と人の、その間で瞬間的に発生するものである。つまり感じること。お互いに尊重し、敬愛や慈しみなど好意を向け合えば、それはハッピー。しかし、無関心であったり、不信や侮蔑などで対峙すれば、それはアン・ハピー」。

「そこに赤ちゃんを抱いたお母さんがいますね。あなたは、あなたの赤ん坊がいとしくてならない。赤ちゃんは、あなたがすべてである。そうです。あなたと赤ちゃんの間には、強い幸福エネルギーがスパークしてますね。とてもまぶしいです」「エッ何ですって。そっちのあなたは札束との間に幸せが生じるですって。ソリャァ参りましたね。私なんかは近ごろ、酒瓶との間に感じますよ」。

## 人はこの世に生かされている
### 忘れたくない感謝の心

**高木熊吉さん**（諏訪木五・刃匠・65歳）

今日も無事に一日の生活を終え、神前、仏前にありがとうございましたと手を合わせ、ふと我に返る。思えば、いい世の中になったものです。

私たちが少年時代は、思い出してもぞっとする終戦直後でした。このような恵まれた時代が訪れようとは、夢に見たことも描いたこともありませんでした。

このように豊かで平和な時代がもったいないような、そしてこれでよいのかと疑うこともしばしばです。ありがとうございますと、感謝の気持ちがわき上がってきます。

しかし、その半面、世相は毎日報道されているように、背筋が寒くなるような出来事が次から次へと発生しています。これはいったいなぜなのでしょうか。人を人と思わず、自己本意のわがままが他人を害し、他人を欺いて己の享楽をむさぼる姿は人にして人にあらず、許されるはずがありません。

人生は天地自然の恵を受け、そして周囲の人々に支えられてこの世に生かさせていただいているということを忘れてはなりません。

ありがとうございますと感謝の念を抱き、譲り合う。心のかん養に努めれば、おのずと楽しく明るい社会が開かれていくということを信じて、明日もまたお守りくださいと祈りつつ合掌。

## グループ紹介②
### キャンディーズ

このチームは、大郷、鷲巻、根岸、白井地区の、加茂農林高校を同期で卒業した人を中心に、昭和53年に結成されました。「野球だけでなく、飲み会やスキー、マージャンなど、いろいろ仲間で集まりたかったから」と、監督の中山弘さんは話します。

### ナイタートーナメント四連覇

7月28日のナイタートーナメント大会決勝では、9対7の乱戦の末、白根ベースボールクラブを下しました。大会が初まって以来、4年連続の優勝です。

「うちは、守備とチームワークの、先行逃げ切り型のチームです。決勝戦では相手に大最得点を許し、半ばあきらめかけていました。こんな得点差（6点）をひっくり返したなんて初めてです」と中山さん。

5年前、グリーンカップ県大会で優勝、北関東ブロック大会では惜しくも敗れ「横浜球場に行けなかった」とくやしがる、平均年齢25～26歳、メンバーの半数は高校野球の経験者という強豪チームです。

**メンバーの声**

**大野勇二さん**（下大郷1・会社員・21歳）

昨年の終わりごろ、中学校時代いっしょに野球をやっていた友達に誘われて、このチームに入りました。この大会が初めてです。決勝戦では2回から7回までを投げ、最優秀選手賞をいただきました。新津工業高校の野球部でピッチャーをしていましたが、会社に入ってからは野球をやっていないので、今はこのチームに全力投球しています。