

# いざよと CLUB

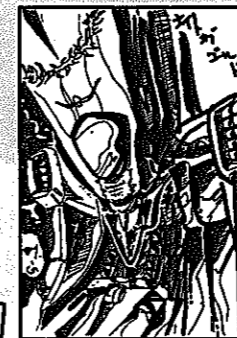
今月も、たくさん応募してくれて、ありがとうございます！全部載せられないのが、ほんとうに残念です。載らなかった人も、また、がんばって、送ってくださいね。

- ♥ イラストは官製はがきに黒1色で、はっきりと書いてください。
- ♥ ペンネームを希望する人も、住所・氏名・年齢はお忘れなく。
- ♥ あて先は 〒950-12 白根市大字白根1,235 白根市役所 企画調整課 広報広聴係 です。
- ♥ 採用分には、粗品を差し上げます。

ヤングも、アダルトも、どどん書こう！



▲ペンネーム NSR-250Rさん (上木山・16歳)



▼ペンネーム 沙羅天麗さん (古川宮前町・14歳)



▲ペンネーム G'さん (兎新田・16歳)



▼知野由理絵さん (上新田・小5)



▲ペンネーム ペーネーム (兎新田・16歳)



## 第81回日報歌壇賞を受賞

高橋太輔さん(下町乙・26歳)



君のいない 僕の車の助手席に  
切り取ったような 空間がある

第八十一回日報歌壇賞を受賞した高橋太輔さんの作品です。高橋さんは、新飯田中学、三条高校を卒業し、現在巻税務署で法人税を担当する国家公務員。

短歌との出会いは中学時代。当時教頭だった千野金太郎先生から教わったのがはじまり。「学校行事のサマーキャンプでの出来事を千野先生が短歌にし、日報に掲載されたのがきっかけです。歌の解説を聞いているうちに興味を覚え、自分でも作ってみよう」と思ったそうです。高校二年の時に父さんが亡くなられ、その当時父への思いを読んだ歌

父逝きて 錆び始めたる 鋸の歯の  
長く細くして わが心挽く  
は、第六十七回日報歌壇賞の佳作を受賞しています。その後就職などもあり、しばらく創作活動から離れていましたが、俵万智さんの「サラダ記念日」を読ん

だのがきっかけとなって、昨年の十一月ころからまた歌を作りはじめました。「彼女は私と同年代ですからね、とてもショックを受けました」と高橋さん。今回の受賞については「何回か掲載されていたのですが、ほのかに期待はしていたのですが、現実となつてたいへんうれいす」とすなおに喜びを語ってくれました。今後の創作活動については「仕事の関係もあるのでなかなか時間が取れませんが、日記代わりとして歌を作っていきます。もともと物書きになるのが夢だったので、時間があれば小説とか詩とかにも挑戦したいです」と話しています。テニスやスキーで汗を流したり、仲間と酒を酌み交わすのも大好きという、現代青年高橋さん。これからますますの活躍を期待しています。

体重が気になりだしたら……

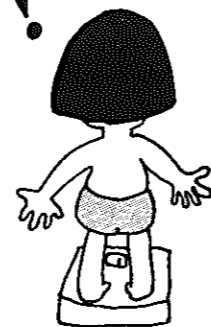
## すこやか教室へどうぞ

今年も「すこやか教室」を五回にわたり開催します。太り過ぎは成人病を起こす大きな原因の一つです。成人病を予防し、健康を守るためには、肥満予防が重要なポイントです。「すこやか教室」では、バランスのとれた食事の取り方、効果的な運動のしかたを楽しく学習しながら、減量していきます。昨年の参加者は教室終了後も、低カロリー食の調理実習や、エアロビクスなどの自主活動を続けています。今

年も「すこやか教室」に参加して、減量に挑戦してみませんか。□とき 七月三日～十二月までの計五回 □ところ 保健センター □対象者 肥満度20%以上で三十歳～六十歳くらいの人 □募集人員 三十人 □研修内容 食事・運動・生活指導など □受講料 無料(ただし血液検査を二回実施しますので、一回につき千二百円が必要) □申し込み 六月二十日(火)までに保健センター(☎373・4300)へ。ただし定員になりしだい締め切りますのでお早めに申し込みください。

### あなたの肥満度は

- 標準体重 (身長cm-100)×0.9
- 肥満度  $\frac{\text{実測体重kg}}{\text{標準体重kg}} \times 100 - 100$



### 参加してよかった!



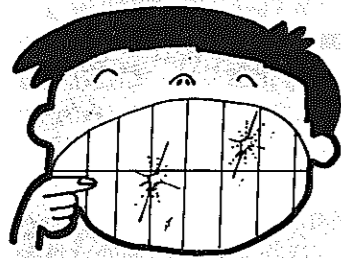
渡辺紀久子さん (みの口・59歳)

市の健康診断を受けたときに、「すこやか教室」に入りませんか」と勧められました。それまでは、特に具合の悪いところもありませんでした。自分ではよくよかだいいと思っていたんです。でも、今はなんともなくても、後々成人病の引き金になるということなので、教室に入ることにしました。とても楽しい教室だったんですよ。グループに分かれて勉強したんですが、和やかな雰囲気、お互いに励まし合ったり、助けたら

助けられたり……。白根に住んで二年目なんですが、教室に参加したおかげで友達がたくさん出来ました。やせることについては、いろいろなわきや方法などが耳に入ってきますが、教室では正しい食事や栄養のバランス、運動など、その人の体重や状態に合わせて指導していただきました。五キロの目標が、ストレスも感じずに七・五キロも減量することができました。すこやか教室に参加して人間的にも進歩したような気がしました。食事を作るのは私ですから、家族にとっても、よい影響があったと思います。主人や娘も、とても喜んでくれました。人生をちょっとでも「すこやか」に生きたいと思ったら、ぜひ教室に入って学ばれたらいいのではな

## 歯の衛生週間

6月4日～10日



## 生涯自分の歯でかむために

### 1. 二度磨きで完ぺき

一度磨いた後口をすすぎ、歯ブラシを洗ってもう一度磨くと、隅々に残っている菌なども取れます。

### 2. 歯磨き剤はやっぱり必要

歯磨き剤の成分の中には、いろいろな清掃を効果的に行う成分や糖の酸分解を阻止する成分が含まれています。歯ブラシの毛の4分の1程度の量を付けて磨きましょう。



### 3. 歯ブラシは どんどん取り替える

歯ブラシの毛束が曲がってくると歯垢が取れにくくなり、また歯ぐきも痛めます。少しでも曲がってきたら思い切って取り替えましょう。もし10日間ぐらい使っただけで毛先が曲がるようなら、力を入れすぎている証拠です。少し力を弱めて磨くようにしましょう。

