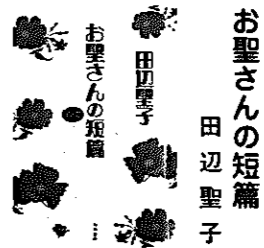


図書館情報

●新着図書
 ▶天魔信長/高橋直樹 ▶チンギス・ハーン一族1/陳舜臣
 ▶算学奇人伝/永井義男 ▶大笑面/中島道子 ▶新世界 3rd/長野まゆみ
 ▶歴史の息吹/新潮社編 ▶カマカサの小さな国/林克明
 ▶雨のなかの犬/香納諒一 ▶彷徨う日々/ステイーヴ・エリクソン
 ▶ヴァーチャル・ゲーム/マイケル・リドパス ▶甦った女/レジナルド・ヒル
 ▶FBIマインド・ハンター/ジョン・ダグラス ▶ホメロスを楽しむために/阿刀田高
 ▶たこのなちゃん/なががわちひろ ▶ふしぎなトイレくん/ニコラス・アラン
 ▶にんげんごっこ/長新太 ほか多数



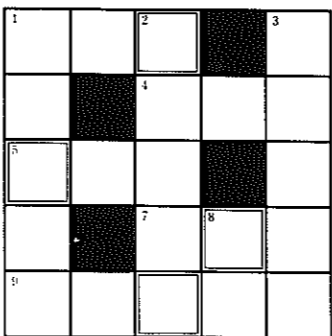
ピアノの音 庄野潤三



お聖さんの短篇 田辺聖子

子供たちが家を出て、妻と二人だけで暮らす日々。晩年を迎えて穏やかで、かけがえのない日々を送る夫婦の生活を描く長編小説。
 オトーサンが10年も不倫をしていた。それを知った「本来の」妻は…。男と女のやさしいひだが心ゆくまで堪能できる珠玉小説13篇。

広報クイズ



はがきに答え(完成図は不要です)、住所、氏名、年齢、ご意見を書いて、6月16日(月)必着で白根市役所広報広聴係(〒950-12 白根市大字白根1235)へお送りください。
 正解者の中から抽選で、2人に500円の図書券を、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は7月1日号で行います。

- ◆ヨコのカギ
 ①剣道で使う、竹の刀
 ④白根市の花。今、JA本所前で○○祭りが開催中です。
 ⑤願い、願望のこと。
 ⑦今日の次、あさっての前
 ⑨人や物を乗せて川を往來した船。昔、白根の川でも見ることができました。
- ◆タテのカギ
 ①日本一長い大河。白根市の東側を流れています。
 ②勝ちかけていた力士が勢い余って土俵の外へ出てしまうこと。
 ③米菜といえればこれ。甘辛くておいしいです。
 ⑧茶○○は落ちにくい
 □の中の字を4つ並べると動物の名前になります

5月1日号の正解はガヨウシでした。▼図書券 小林光子(上塩俵)、和田澄子(庄瀬) ▼粗品 平松美代(日の出町)、風間登(能登)、和澄淳一(山崎興野)

市民談話室

日ごろ考えていることや身の回りの出来事などを500字程度にまとめて投稿してください。紙面の都合上、若干手直しさせていただきます。あて先は広報広聴係(〒950-12 白根市大字白根1235 白根市役所広報広聴係)です。

笹団子

野沢ミイ(中央通6)

田植えも終わり、こいのぼりが腹一杯に薫風をはらんで、初夏の空を泳いでいます。この季節、大風合戦も近くなると、私は決まって笹団子作りの準備に追われるのです。今は飽食の時代と言われ、子供たちのおやつもおいしいものがたくさん出回っており、簡単に手に入りますが、兄弟の多い大家族に育った私の子供時代は、ようやく手に入り始めた砂糖を使って祖母と母が笹団子をたくさん作ってくれました。台所の天井に所狭しと笹団子を吊り下げ、それを一つづつもぎ取って食べるのが数少ない楽しみの一つでした。まだ除草剤などなかったときで、田んぼの除草機押しという重労働がありました。が、休憩時にあぜの上で食べる笹団子の味はまた格別なものでした。私は、他県へ嫁いだ娘や東京に赴任中の息子一家に決まって笹団子の宅急便を送り続けています。幸い、主人が丈夫で田んぼをやっていますので、もち米も小豆もすべて自家産を使用し、

都会暮らしの子供や孫たちに「ふるさとの味」を届けるのです。「おばあちゃんのお団子、とってもおいしかった。僕、いっぱい食べたよ。ありがと」と孫からの電話で相好を崩しています。娘も嫁も団子作りはあまり得意ではないようですが、いつか息子が帰ってきて同居するようになったら、ぜひ「我が家の味」をしっかりと嫁に仕込んでやるという主人に笑われています。昨年、田上の山から笹の葉を採ってきました。もち米の粉ひきもしてもらわなければと次から次へと楽しい仕事が待ち続けている今日この頃です。

喜びと感謝に生きる

小柳ノイ(中大郷)

月日の経つのは早いもので、私が大郷へ嫁いで六十五年になります。振り返ってみると、つらいことがたくさんありました。そんなときには「七転び八起き」という言葉を思い出して頑張ってきました。人生は、悪いことばかりではありません。心の持ち方次第で変わります。他人には思いやりと感謝、喜びと情け、おかげさまの五つの気持ちを忘れずにしようとするのが自分の幸福にもつながります。私も世の中に恩返しをしたいなと思います。寝たきりのお年寄りの所へ伺って言葉をかけています。私が元気なうちは、できる限り続けていきたいと思っています。

広がれ健康家族(67) 保健センター ☎373・4300

人生これから、生き生きシルバライフその2 ～老化を防ぐ運動～

年を取るといふことは、体の機能が衰えるということです。「老化」は、すべての人に共通に訪れるものです。しかし、老化には個人差があります。実際の年齢よりもずいぶん老け込んでいる人がいる反面、元氣はつらつと若々しく年齢を感じさせない人が少なくありません。

若さを保つためには、家庭や社会の中で役割を持つこと、適度な緊張感を保つこと、精神的なゆとりや生きがいを持ち、何でもよく食べて好奇心旺盛に積極的に外に出て、こまめに体を動かすことです。これらを実践している人は、いつまでも元氣でいられるようです。

今回は「老化を防ぐ運動」がテーマです。日常生活でも意識して動き回ったり、家事をしたりするだけでも筋力や平衡感覚を衰えさせない運動になります。普段の生活に運動を取り入れるヒントをお伝えします。

①朝起きて洗顔し、着替えて身だしなみを整える
 整髪は腕だけでなく肩を動かすつもりで大きな円を描きながら行いましょう。また、こざっぱりとしたおしゃべりをするので、外に出る張り合いも生まれます。

②床掃除をする
 四つんばいの安定したポーズで腕を上下左右に動かします。

③新聞や本を読む
 頭の体操になります。じっくり読んで考え、仲間や若い人たちと話しましょ。また、ものを書き留めておくなど字を書くことで頭の体操ができます。

④毎日風呂に入る
 お風呂に入ることが体を動かすことにもなりますし、お風呂でゆつくり体を動かすと効果があります。ただし、熱めのお湯では、急激な温度差に体が慣れて疲労してしまいますので、ぬるめのお湯に浸かってください。

⑤家に閉じこもらないで外に出る
 ちょっとだけでも外に出れば、さまざまな刺激があり、精神が反応します。また、歩くことは身体の細胞を活性化させるほか、脳の働きにも良い影響を与えます。

こうした運動を取り入れることで、睡眠が深くなり、次の日の活力が満ちることになります。過度な運動は、疲れを残してしまいますので、呼吸が楽にでき、楽しく気持ちがいい程度を目安にしてください。

市民文芸

俳句

千からびし葉の松餅山の宿 猪股 南魚
 かうかうと声落して鳥啼る 公條 雪夫
 退院も間近遠くの山笑ふ 五十嵐智恵子
 点滴の針の素直な小春かな 山田 孝
 牡丹の芽すてに気品のありそめし 樋口 トシ
 春水の水洗沈めて流れをり 小林 すみ
 昇任を祝ふ夕陽の桜期 五十嵐寛吾
 しら梅の雨の重さに耐へてをり 古川 鼓
 雪霜の後縁遠か炉を寒く 勝山 絢子
 玄關のスタンドグラススイート 小林 光子
 母よりも大きく育ち卒業す 安沢 飛浪
 連起の花明り雨明りかな 成沢 素明
 五月晴ブレーキのなき電卓 山田 栄一
 ぶんぶんと思ひの火にゆすりけり 小野 義之
 孫誕生早やばや届く五月武者 小林 なお
 佐流よりの五月の風や五合庵 小林富沙子
 金雀枝や一人書ききた郵便受 金子 千代
 入園児集団になれ五月かな 知野信一郎
 プランコに揺られ思索の十月月 塚本 静子
 建売りの小娘はためく五月空 岡島まよ子
 袴ボクン一つはずして五月風 真鳥つぎえ
 街路樹に風のさやかや五月来ぬ 田中美根子
 金雀枝や寺大門に成長の碑 岡島 秀穂

短歌

吟味の技深くして道進し 出来島ミサホ
 我が恋深くつか来たさん 佐藤 ケイ
 西窓を閉ざさんとする夕まぐれ 佐藤 ケイ
 はつかにきこゆ路切の鐘 佐藤 ケイ
 なすまに繫が差し出す大き足 佐藤 ケイ
 散歩の靴をはかせつつ撫ず 村山 和江

川柳

教知れぬ折り鶴生みし母の掌よ 木川 久子
 病癒えなば難くて折りませ 木川 久子
 満ちて散るさくらさくらら舞うところ 田中 恭子
 幼なと老いと夫もあそべり 田中 恭子
 満開の桜の下の写生会 田中 恭子
 市展に備ふ妻の帽子見ゆ 田中 恭子
 鴨あまた泳げる中に黒鳥の 田中 清一
 一羽交じるが雄々しく見ゆる 田中 清一
 百獣の喰りに似たる春一番 瀧子
 黄砂を乗せて黄色に曇る 安達 富美
 代掻きの鏡の如き水の面に 安達 富美
 水鳥一羽舞降りて来ぬ 安達 富美
 病みあがり何も出来ぬと知りつゝも 真柄 文作
 生き甲斐みつけれ歌を詠みたり 真柄 文作
 いまの世は食ふ事死ぬ事気にせずも 真柄 文作
 解しがたきは世のうらつり変り 真柄 文作
 職を求めてそれそれ行くと 真柄 文作
 母の日に胸に付けた赤い花 小出よしの
 子育て苦勞感謝状 小出よしの
 灼熱の恋も定年後に離婚 河内 勝哉
 旧友と割割て食うフルコース 大谷 龍吉
 越境の花で花見をする我が家 岡 満紀子
 幸せに浸り神仏忘れる 後藤マサノ
 子の婚着半分分の悪癖を吐く 佐藤トミノ
 祖母の手に落け込んでいる鯉尺 佐藤 ヨキ
 盗まれもせぬのに皮膚の艶が 田村 恒夫
 動燃が化物屋敷に見えてくる 高橋祐四郎
 かくし味ほじのお世評てくすぐら 中村 尚治
 家庭菜園隣近所にお裾分け 西条 ムラ
 シートンの真ん中にある妻の位置 山岡 フミ
 結論が出てから落けるわだかまり 吉川 彰
 死神を迎え撃つ日の髭を剃る 織田 セツ
 指切りの小指が健忘症になる 織田 セツ
 根廻しの足りぬ会議は荒れ模様 今井 七郎
 真柄 文作

※5月15日号の11ページの市民談話室の文中で「金壹千貳百円」とあったのは「金貳圓五拾銭」の誤りでした。おわびして訂正します。