

図書館情報

●新着図書
 ▶活動写真の女/浅田次郎 ▶隋唐演義上・下/安能務
 ▶茶湯寺で見た夢/石和鷹 ▶エルミタージュの鼠/熊谷
 独 ▶長安物語/伴野朗 ▶花を捨てる女/夏樹静子 ▶
 おんな三十六景/南原幹雄 ▶鷺/西村寿行 ▶摘出/松
 浪和夫 ▶パナマ/エリック・ゼンシー ▶いい男求む美
 女35歳/ガービー・ハウプトマン ▶核兵器裁判/NHK
 広島核平和プロジェクト ▶未婚化社会の親子関係/宮本
 みち子 ▶柳田国男/川田稔 ▶埋もれたエイズ報告/桜
 井均 ▶ぼくじょうのくまさん/フィービ・ウォージントン
 ▶アイラのおとまり/バーナード・ウエーバー ほか多数

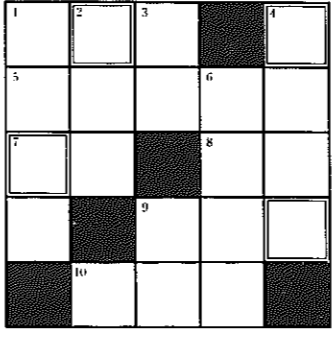


あてやかな落日
 遠坂 剛
 大手家電メーカーの極秘プ
 ロジェクトが、業界紙にす
 っぱ抜かれた。広告業界の
 苛烈な闘いにはほんろうされ
 るハルナに魔の手が迫る。



海辺の悲劇
 西村京太郎
 浅草6区の映画館で、若い
 女の死体が発見された。女
 の身元を刑事たちが洗って
 いくうちに、彼女の意外な
 素顔が明かされていく。

図書券が当たる! 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、9月16日必着で白根市役
 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10月1日号で
 行います。8月1日号の正解はナツ
 マツリ。正解者は22人でした。

- ◆ヨコのカギ
 ①コンロが普及する前、煮炊き
 する設備はこれでした
 ⑤最高潮
 ⑦和歌山は昔、〇〇の国
 ⑧100万円の札〇〇
 ⑨合図のために煙をあげる
 ⑩J〇〇〇
- ◆タテのカギ
 ①小さな虫を捕らえて食べる緑
 色の昆虫
 ②巨人の主砲。あだ名はゴジラ
 ③〇〇まわり
 ④食べるときに割って使う
 ⑥豪華な自動車の〇〇〇〇
 ⑨中学生広島核平和研修。
 〇〇モアヒロシマ
 □の中の字を4つ並べると
 白根の地区の名前になります

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。

交通安全で豊かなシルバークライフを

今年も冷夏との予報をよそに、土用
 に入ると共に毎日の炎天。そんな中で
 第一回全国老人交通安全教室が七月二
 十五日に青年教育センター前で行われ
 ました。自転車に乗るときのルール、
 目前でトラックで自転車を押しつぶさ
 れる事故の実演など緊張の中で指導が
 行われました。
 終わってお話と安全診断テストが行
 われました。年ごとに高齢者の交通事
 故での死者が増えているとのことで
 す。他人事ではない気がしました。二
 十問のテストがあり、七、八割の問い
 には皆さんが正解していたようです
 が、いざ出掛けるとなると「いつもの
 道だから」と何気なく出掛けるのでは
 ないでしょうか。いざ、何かあったと
 きにはもう遅いのです。
 「高齢者、年を忘るな気を付けよう」
 この安全教室で学んだことを無駄にせ
 ず、規則を守り、夜間や交通の激しい
 所への外出は控え、無事故を心掛けた
 いものです。

生涯学習のススメ

本格的な高齢化社会の到来や科学技
 術の進歩などによって、人々の生涯に
 わたつての学習意欲が高まっている。
 今でも「学習」は、学生だけのものと
 考えられ、社会に出てから学ぶことは、
 個人の努力や意欲にかかっていた。し
 かし、現在は学校を卒業した後でも学
 ぶ機会を求め、学ぶ意欲を持ち続ける
 人が多い。学校で学ぶことは違つて、
 教育への需要が高まつており、学びた
 い人への生涯教育の提供を考える必要
 がある。
 生涯学習がことや学ぶ意欲を持ち続け
 ることは、豊かな生きがいのある人生
 を送る上で欠かせない。多くの人が学
 ぶ意欲を持ち続けていくことは、学習
 者本人が豊かな人生を送るといだけ
 でなく、社会全体も豊かな社会に向
 かっていくと考えられる。生涯学習の
 推進に向かっていると考えられる。生
 涯学習の推進に向けて、地方公共団体
 は積極的に取り組む必要がある。
 ひとつの新聞紙上で話題になった白
 根市の(仮称)生涯学習センターの場
 所の選定についてもめることは、愚問
 ではなからうか。



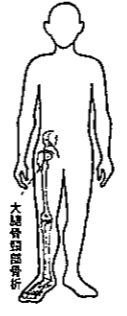
広がれ健康家族⑦⑩ 保健センター ☎373・4300

寝たきりゼロは転倒予防から

人生これから、生き生きシルバークライフその4
 寝たきり原因として、転倒による骨折が挙げられます。骨がもろ
 くなっていて高齢者は、ちよつとした
 ことでも簡単に骨折してしまい、寝た
 きりになってしまうのです。
 特に「骨粗しょう症」になると「えつ、
 こんなことで」というようなことで骨
 折することが多くあります。この病氣
 は骨の量が減つて、すがあいたように
 すかすかになってしまい、骨折の大き
 な原因になっています。若いときから
 足腰を鍛え、カルシウムを十分に取る
 食生活が大切です。



骨折の大きな原因
 骨粗しょう症を防ぐ
 高齢者が転びやすい理由
 高齢になると筋力や平
 衡感覚が衰え、とつさの
 身のこなしができなくな
 ります。また、脳卒中や
 パーキンソン病などに
 よる手足のまひ、歩行障害
 などでも転びやすくなり
 ます。
 元氣なときから積極的に体を動かし
 ておくことで、筋力や平衡感覚の衰え
 を小さくしましょう。また、高血圧や
 糖尿病などに注意して、脳卒中を予防
 することが必要です。



こわい大腿骨の骨折
 ちよつと手をついて手首や腕を骨折
 したり、しりもちをついただけで、腰
 の骨がつぶれたりすることがあります。
 骨折の中でも多いのが、足の付け根
 の大腿骨けい部の骨折で、寝たきりの
 原因になりやすいといえます。

生活の中の転倒を防ぐ
 安全と思われる家の中は危険がいっ
 ぱいです。転倒した原因として「つか
 まる所がなかった」、「すべりやすかつ
 た」、「段差があった」などがあります。
 これらの対策として、トイレや浴室、
 廊下などに手すりをつけたり、段差を
 なくしたりするなど、住まいの見直し
 をしてみましょう。
 できる努力によって、転倒の原因を
 取り除き、寝たきりゼロを目指しま
 しょう。

市民文芸

俳句

- 流れゆく形代二つ汝と我
 家古りて塀一匹吾ひとり
 転読の手よりするりと汗手貫
 水盗む先祖の墓の前通り
 紫陽花に青き雨降る安居寺
 雨の日は雨の色しててより花
 捨て水に流れてふたれく蝶の列
 梅雨深し潮の効きたるシツ敷く
 蟻の道夜を日につきて通りけり
 住職のおくの奥の閑寂庵
 風鈴を少し早めに吊るしけり
 紫陽花の恥ぢらひを秘め色づくね
 蓮の花土母に泣きぐせ不幸ぐせ
 蓮の花法話いつしか越後弁
 熱帯魚役所に派手を貸眼鏡
 子守の銅ぶ名前前の知らぬ熱帯魚
 蓮の花ねむりて闇の池となり
 白蓮の村に古老の物語
 果樹園の子防はじまる朝曇
 紅蓮や仏具盛んな町に住み
 立読み新聞ひらく朝曇
 日曜のどこかで花火朝曇
 この村にへアーサロンや熱帯魚
- 公條 雷夫
 吉川 八重子
 安沢 飛浪
 猪股 南魚
 豊木 サダ子
 成沢 素明
 堀内 ナナ子
 小林 光子
 小林 すみ
 五十嵐 寛吾
 古川 綾
 和泉 伸子
 間島 きよ子
 山田 栄一
 真鳥 つぎえ
 小林 なお
 小林 富沙子
 知野 信一郎
 塚本 静子
 金子 千代
 田中美根子
 丸山 虚秋
 間島 秀穂
- ローカル線廃止となれば青春の
 思い出すべて夢と消えゆく
 リュックサックに野点道具を負いて来し
 友の点てる抹茶山路にかおる
 廻り来ぬ子の名を一ついまい一度
 うつじく羽に聞いただしおれり
 沖繩戦終馬の地に立ち並ぶ
 二十余万の名の彫り深し
 非泳さず地球のまるさ父に聞く
 只無心なり只浮きしまま
 あてやかに踊りし友をほめあえて
 夫と並びし民謡祭
 原爆忌思ひは同じ年月日
 乾坤和純願ひ叶えて
 一本の保険満期と知らせあり
 次の加入は老と断る
 老いたりに孫の成長羨しめど
 職を求めつそれれは行く
 小出よしの
- 阿部 テイ
 木川 久子
 村山 和江
 飯井いこの
 安達 富美
 真柄 と志
 真柄 大作
 小出魚四郎
 真柄 大作
 川柳
 お守り様が臨見していたらしい事故
 弱いかからかたまって咲く雪柳
 アムラーのリズムに補聴器が狂う
 落選のダルマに遠い永田町
 天祥に父母を掛ける一人っ子
 一日の汗を流した仕事風呂
 家内安全法理員の音に火を渡る
 亡夫の匂いが本箱にある子育記
 煩悩を抱えて遠き仏の座
 時効寸前切れた整形逃亡罪
 一竜のハンデが目立つ秋の陣
 役どころ腐てきっちり姑かため
 台風の上産に狂う温度計
 万歩計付けて朝日拝む日々
 再起する靴は昨日を振り向かず
- 織田 セツ
 織田 福治
 磯田 福治
 今井 七郎
 大谷 龍吉
 岡 満記子
 佐藤 トミノ
 佐藤 ヨキ
 田村 恒夫
 高橋 祐四郎
 中村 尚治
 西条 ムラ
 真柄 大作
 山岡 フミ
 吉川 彰