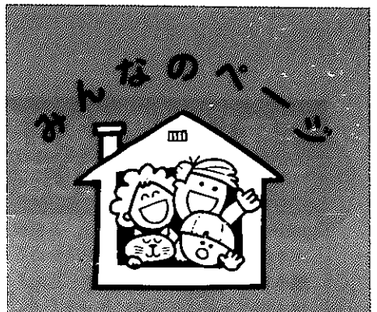
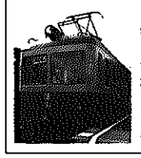


日ごろ考えていることや身の回りの出来事などを500字程度にまとめて投稿してください。紙面の都合上、若干手直しさせていただくこともあります。あて先は（〒950-1292 白根市大字白根1235 白根市企画財政課秘書広報係）です。



さよなら電鉄、原稿を募集　長年、沿線住民の通勤・通学などの足となってきた新潟交通電車線が、4月早々に廃止されます。広報しろねでは、電鉄に関する思い出などの投稿を募集します。お寄せいただいた原稿は、3月15日号に掲載する予定です　■締め切り　2月19日（金）　■応募先　白根市企画財政課秘書広報係

メタセコイアの大木

遠藤 能人（六十九歳・瓢ケ瀬）

「おいっ、おんず。このメタセコイアの苗木をその辺の中庭へ植えてきてくれや。何だか“また来いや”みていな名前らな」。

それは、私が大鷲中学校へ就職した昭和四十九年のころのことでした。そのころの教頭先生は、五泉弁を丸出しにして、冗談混じりで話をされることがあり、姓も私と同じため、自分では兄貴気分で私のことを「おんず」と呼ぶこともありました。

「はい兄貴。早速植えてきます」と言って大鷲中学校の技術室の前庭へ。例のメタセコイアの苗木を植えてきたのでした。

メタセコイアとは、その当時の白根市推奨の木で、中国の奥地に生えて「生きた化石」とも言われるスギ科の植物です。その一・五メートルほどの苗木が、市から各小・中学校へ配布されていました。

それが今では高さが約二十メートル、幹回りが約二・二メートルの大木に生長しました。幾多の風雪にも耐えて大地にがっちり根を張り、立派に生長した姿を見上げていると、まさに生きた化石の感じがします。

大鷲中学校はすでに廃校となり、その跡地には、農村公園が建設されることになりましたが、この大木はまだ元気いっぱいです。

メタセコイアの大木よ、今度は末永く大郷農村公園を見守っていておくれ。

家族の思いやりに深く感謝

小柳 ノイ（八十八歳・中大郷）

いつもいつも体が健康で良いなと思ううちに、もうこの年になりました。最近は、自分の用事もなかなかできなくなってきています。「これも自分が好きでなったのではないのです。神様仏様のおかげですと喜んでいなければなりませんよ」と、いつも家の嫁さんに言われています。「おばあさんご苦労様です。でもそろそろと神様や仏様のお守りぐらいしてくださいね。私たち家族が毎日三度の食事をいただけるのもみんな神様仏様のおかげですからね」とも言ってくれます。

私が健康でいられるうちは、家族からいろいろ教えてもらっています。

『老いては子に従え』と言う言葉がありますが、そのとおりです。「体に気を付けて長生きしてくださいよ。家族の者は気が付いていますからね。おばあさんから何か少ししてもえるだけでも助かりますからね」と優しく言ってくれます。だから私も幸福にここまで生きてこられたのです。嫁さんの優しい言葉を忘れないようにして、自分でできる限り頑張って暮らしていきたいと思います。

ありがとう、心のこもったお弁当

内藤 キヨ（八十五歳・東笠巻新田）

鷲巻地区福祉協議会・婦人会の皆さん、温かい心のこもった手作りのお弁当を宅配していただき、どうもありがとうございました。大正、昭和、平成と三代の長い長い人生の中、こんなに温かい心尽くしをしてもらえるなどと思ったら、あつい涙が込み上げてきます。なんとお礼を言ったらいいのでしょうか。長生きして健康で良かったとしみじみ思います。

天国の主人と二人で頂きました。私は独りぼっちですから、毎食主人の写真の前にお弁当を供えて、二人で楽しく食べています。お弁当は、いつも主人と二人で食べきれないほどのごちそうです。

今年も体を大事にしていきたいと思っています。皆さんの心尽くし、本当にありがとうございました。

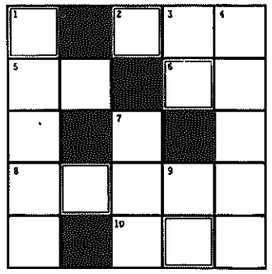
市民文芸

俳句

椙木棚家に巡らし雪を待つ　安澤 飛浪
一刻の晴間惜しみて大根干す　木村 トリ
大根引き太さ揃へて束ねけり　小林 すみ
晩豆のしぶとい莢の豆叩く　山田 孝
紅葉散る音のかそけき祠かな　堀内ナナ子
路地裏のうすき日ざしや花ハッ手　公條 雪夫
着ぶくれて気弱き祖母のひとり言　和泉 伸子
洗ひたる漬物桶に冬日和　古川 綾
志野茶碗掌にずっしりと冬座敷　吉川八重子
病状の定まり母の十二月　五十嵐智恵子
白菜もキャベツも高値割って売る　小林 光子
風除の張られ国道冬に入る　細貝 溪子
落葉踏む過去の囁ききく如く　勝山 絢子
湯豆腐や家族といふも二人きり　五十嵐寛吾
弥彦嶺は在るだけでよし初景色　山田 栄一
しあわせの皺も年輪初句会　金子 千代
餅腹に蕎麦湯のうまし松三日　小林 なお
初日の出部屋明りして床柱　小林冨沙子
舞初の年甲斐もなき恋の所作　間島きよ子
初市へ荷物満載妻も乗せ　塚本 静子
寒に入る信濃河畔の無表情　田中美根子
釜鳴りを鎮む一杓初点前　真嶋つぎえ
広報車凍結呼びかけ寒の入り　知野信一郎
寒に入る駅の広告グァムの旅　丸山 虚秋
焼葱のすぼんと熱さを啜りけり　遠藤 大蔵

広報クイズ

図書券が当たる！



□の中の字を並べてください
雪で作るものです

◆ヨコのカギ
②京都の祇園へ行くと、会えるかも
⑤猿と仲が悪い動物
⑥度胸がある人は据わっている。驚いたときはつぶしたり、抜かれたりします
⑧投げる、抑え込む、絞める、帯、畳
⑩冬の代表的な室内で行う遊び。○○○取り

◆タテのカギ
①ベイスターズの佐々木投手は、ハマの○○○○○と呼ばれています
③手が冷たいときにハアーッと吹きかけます
④幼児を寝かせるときに歌います
⑦1円、5円、10円、50円、100円、500円
⑨アメリカの通貨単位

はがきに答え（完成図は不要です）、**住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見**を書いて、2月19日㈮必着で白根市企画財政課秘書広報係（〒950―1292 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、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は3月1日号で行います。12月15日号の正解は**オオミソカ**。正解者は19人でした。▼**図書券**　長谷川尭晶（犬帰新田）、古川慶大（飯島新田）▼**粗品**　古田英子（大通1）、後藤拓馬（中央通6）、長崎真弥（下茨）

広がれ健康家族 ㊼

寝たきり介護シリーズ　その4 ～食事のお世話～

㊼保健福祉課　☎㈹235

食べることは、お年寄りにとって楽しみであり、健康を保つ基本です。できるだけ食事は自分で食べられるように工夫してあげましょう。

〈お世話〉

①準備
●食事の前に尿を済ませておき、手をふいてあげましょう。
●布団やベット上でも起きて食べさせるように心掛けましょう。介助して車いすに移動できるようなら、腰掛けて食べられるようにしてあげましょう。
●はしやスプーンで食べやすい大きさ、固さに調理しましょう。おにぎりなど手でつまめるものも良いでしょう。
●食事を置く台は食べ物が見えやすい高さにして、目の前に食器を置いてあげましょう。

②飲み込みが悪いとき
●起こして食べさせることと、声を掛けて飲み込みを進めてあげることが大切です。水にむせる場合などは、とろみをつけたり、ゼリー状にしたりすると飲み込みやすくなります。

③片マヒがあるとき
●口内に食べ物がたまりやすいので、飲み込んだことを確かめてから次の食べ物を少しずつ入れてあげましょう。
●マヒしている側の目が見えにくい場合があるので、食べ物を運ぶときは注意してください。

④介助するとき
●上から見下ろすのでなく、同じ目の高さに座るなどして、口の下の方から食べ物を入れてあげましょう。

⑤食べやすい食器
●滑りにくい食器や傾斜のある食器を使うと一人でも食べやすくなります。また、持ちやすいスプーンやフォークを使うなど、ちょっとした工夫をすると良いでしょう。

〈食生活のポイント〉
●胃が小さくなって少ししか食べられないため、好きなものだけに偏りがちになります。おかず中心に食品数を多くすると良いでしょう。
●野菜・イモ、海藻などに多い食物繊維と適量の脂肪で便秘予防を心掛けてください。
●体をつくる基となるタンパク質として、魚、大豆製品、卵、牛乳は少しずつ食事に取り入れましょう。
●水分は十分にとりましょう。

短歌

来合わせし豊年祭のアルルにて
祝いの花束喜びて受く　出来島ミサホ
温泉の朝風呂上がり味わえる
葱芳しき鯛のみそ汁　大族 イツ
逢う度に言葉ふえゆく幼誉む
詩らしげなるがなおまた愛し　田中 恭子
病弱の苦難のり越え父母に
守られてきて無事古希祝う　河内 勝哉
仮面劇の一人となれる心地して
我が身歩ます雑踏の中　関 悦子
チョコレート強請りをりしが孫のやつ
目にもまぶしき美人連れ来る　小出熊四郎
漬菜煮のつぶしし豆は年ごとに
丸く変りて母は老いたり　小出 正人

川柳

焼き鳥の匂い気になる休肝日　大谷 龍吉
親に似てトランプ勝つまで止めぬ孫　岡 満記子
終焉の頁が近い私小説　今井 七郎
再生紙軽い身分を酷使され　後藤マサノ
年金の暮らし空気が薄くなる　佐藤 ヨキ
故里の畳はきっと母の海　鈴木 テフ
人生の悲哀が軒を打つ氷雨　田村 恒夫
温暖化のつけによすはめどんど焼き　高橋祐四雄
不況の壁破る兎に角が無い　中村 尚治
不況風さじを投げたい招き猫　西条 ムラ
兎です元気一ぱい跳ねようか　山岡 フミ
乾杯の数だけ敵が増えてゆく　吉川 彰
明日の飯なんとか炊ける楽天家　今井八重子
森林浴肺の空気を入れ替える　織田 福治
これからは下りばかりの長い坂　織田 セツ
税などはこわいと知らぬ我が所得　丸山 一郎