

みんなのページ

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12-35 白根市企画財政課秘書広報係)です。

### 一本のユズの木

小山 サト  
(六十二歳・泉月町)

働くことだけが生きがいのような元氣な母が三週間の入院生活の末にあっけなく逝って、はや二年が過ぎました。八十四歳でした。

思い出の一つにユズの木があります。鮮やかな黄色の実を二個つけた鉢植えを母が持ってきてくれたのは、およそ八年も前のことでした。翌年春、腐葉土や肥料を入れて地に移しました。今では緑いっぱい成長しています。白根市が咲いて実を結んだら、ユズ釜、大根巻きにと毎年期待していますが、一つの花も咲きません。後になって知ったことですが、「モモ・クリ三年、カキ八年、ユズの〇〇〇〇十八年」。あまり良い例えではないらしいですね。ユズの香りが風呂の中に漂って、風情のある冬至のユズ湯。ささやかなぜ

### 老人の家が欲しい

名古屋 庄一  
(六十八歳・古町)

「行処なきお父さんらに占められて土曜の図書館終日満席」。ある新聞に載った短歌です。

私はいつもお父さんたちではなく、老人について考えます。地域の老人たちが気軽に寄って男は碁や将棋を楽しみ、女は手芸やよもやま話に時間を過ごす小さな建物が欲しいのです。近隣の某市では各地区に老人の家と呼ばれる建物があって、管理はシルバー人材センターから派遣された人が、時間内の鍵の管理や掃除、防火管理などを受け持っているそうです。

その老人の家には老人たちが自分で作った盆栽や花が飾られ、代わり番こに持ち寄った手製の漬物や茶菓子を食べながら世間話をする場として、とても喜ばれているそうです。私の住んでいる地区でも今度農村公園ができます。排水機場跡の桜の大樹の下に押し車が五、六台。老人たちが集まって笑っている光景をよく見ます。しかし、冬場は戸外での団らんは望むべくもありません。

昔のように個人の家を遊び歩く風習も絶えたようです。どこの地区でも空

### 犬のほご飼育のマナー

匿名・四十二歳 主婦

私は最近、白根市に引っ越してきた主婦です。白根はのんびりした所で自然も多く本当によい所です。しかし、気になってくるのが、犬を飼っている人のマナーが悪すぎるということです。犬を飼っている人すべてではないのは分かっていますが、私が見る限り、ほとんどの人は散歩中ふんを始末していません。袋やスコップを持っていく人も数えるほどです。私の地域ばかりかもしませんが、家の玄関の前、道路わき、道の真ん中、至る所ふんだらけ。散歩をしていると、どんだん怒りがこみ上げてきます。犬の飼主の家の前などに、もしよその犬のふんがあつたらどんな気持ちなのでしょう。動物を飼う最低のマナーだけは守ってほしいものです。

白根に引っ越さなければ良かったと最近思います。家の周りはふんだらけ。以前住んでいたところは袋を持っていない人はいませんでした。散歩している人はちゃんとマナーを守っていました。どうかこの気持ち通じますように。

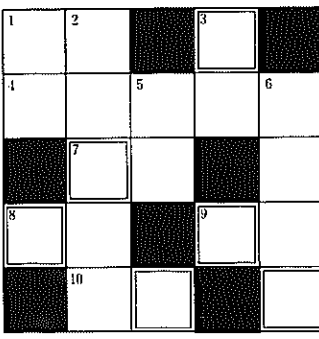
おことわり このコーナーは原則として匿名の投稿を掲載していませんが、皆さんにぜひお伝えしたい内容でしたので掲載しました。

### 広がれ健康家族

保健福祉課 ☎235

#### 寝たきり介護シリーズ その5 寝たきりにならないために

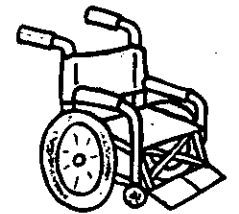
身体が不自由になり「介護を要する状態」の寝たきり老人は、高齢化社会の進行に伴って増えています。しかし、その程度には差があり、本人や周囲の努力で改善に向かっていく人も、今の力を低下させないでいる人も少なくありません。布団の中の生活になってしまふような「寝たきり」は、訓練と介護で減らしていくことができます。



- ◆ヨコのカギ  
①熊本県の〇〇山。楕円形陥没カルデラは世界最大級  
④岩手県の郷土料理。早食いは有名  
⑦白、黒、油、へそ  
⑧中国では、人の悪夢を食うと伝えられている動物  
⑨不粋で〇〇な人。  
⑩トゲトゲの殻を持つ高級すしネタ
- ◆タテのカギ  
①人を驚きあわてさせるときに吹かせるもの  
②「西遊記」の主人公  
③梅干しの色素  
④将棋に用いる五角形の小木片  
⑤アメリカ生まれのトウモロコシから作る蒸留酒

□の中の字を並べてください  
笛や太鼓を奏でます

1. 第一歩は脳卒中と骨折予防  
寝たきりにつながる二大原因ですから、その予防は大切です。
2. 寝たきりは寝かせきりから  
動かないとすぐに筋肉が衰えたり、起きようという意欲がなくなったりしてしまいます。寝たきりは、肺炎やほかの原因にもなってしまうので。
3. ベッドから移ろう移そう車いす  
歩けなくても車いすを使って、一日中ベッドに寝ていることがないようによいようにします。



4. 手すりを付け、段差をなくして  
安全と住みやすさの工夫  
歩ける人でも、手すりの取り付け、段差の解消、滑り止めなどにより、廊下・トイレ・浴室を動きやすく安全にしましょう。
5. 朝起きて、さあ、身だしなみ  
顔を洗う、着替えをするといった生活のメリハリを大切にしましょう。
6. 手は出し過ぎず、  
自立の気持ちを大切に
7. サービス利用で寝たきりをなくす  
各介護サービスを利用する人が増えています。外へ出て人に会うことで、本人の意欲が高くなることも多いようです。家庭でも社会でも、刺激を受けることはとても大切なことです。明るく生活していけるように、うまくサービスを利用しましょう。

### 市民文芸

- 俳句
- 獅子舞の列にちら／＼雪がふる 勝山 絢子  
鉄始めすとんと鴉来て漁る 五十嵐寛吾  
すぐ其処に鳴る除夜の鐘夫と聞く 小林 すみ  
酒樽に供へ酒屋の鏡餅 堀内ナナ子  
大佐渡も小佐渡も確と大冬日 安澤 飛浪  
病院で母と聞きある除夜の鐘 五十嵐智恵子  
ぬぎはきの寒な雪香買ひにけり 笠原 里津  
東の間のぼかばか陽気寒の入り 小林 光子  
焚火跡そのままだし畑眠る 木村 トリ  
無住庵捲きて国上山笑ふ 山田 孝  
突りある日々重ねたき初日記 和泉 伸子  
沈丁の花芽揃ひてくれないに 古川 綾  
艶ぞろい内輪話かシクラメン 山田 栄一  
奥能登の波の花咲く冬の海 知野信一郎  
御霊消ゆ山茶花の紅地の燃えて 小林富沙子  
いいなあと雪を羨む孫の電(話) 小林 なお  
軒先に実南天よろし小鳥あて 真嶋つぎえ  
夫の忌をポインセチアの緋と迎ふ 間島さよ子  
日脚のぶゆるりと老人憩いの湯 塚本 静子  
つぎはぎの道路工事や冬さるる 田中美根子  
煉炭のほひ落着く我家かな 遠藤 大蔵  
火の色はひとつ百種の牡丹焚く 丸山 虚秋
- 短歌
- 菜の花の黄を思いつつ春畑に 自裁の種子を丹念にまく 星 ハツノ  
父逝きて三年経し今思い出でて 叱られしこと殊になつたかし 村山 和江  
寒き日の枯れ草の下ふきのとう 薄き緑に春をたしかむ 大族 イツ  
波柿の獲る人もなく熟れし実を たわわにつけて初雪をつむ 木川 久子  
帰省せし孫と作りし雪だるま 指跡残しひそと溶けゆく 阪井いくの
- 川柳
- いちにちの善一日があつたかい 吉川 彰  
酔い覚めのコップにひそむ悔いの跡 大谷 龍吉  
消印有効へ辿りつく動悸 今井 七郎  
妻だつて酔つてつづれて見たい日も 岡 満記子  
行列があると並んでみたくなる 鈴木 テフ  
手料理に春を盛り込む路の暈 田村 恒夫  
降る雪がささやく春は遠からず 高橋祐四雄  
老人力路の蔓摘み甍る 中村 尚治  
弁解の言葉選つてる迷い著 西条 ムラ  
値上がりの煙草一本折つて吸う 山岡 フミ  
走って歩いて生命線もあと僅すか 今井八重子  
静々と思慕を重ねる雪の暈 織田 福治  
狂う日に絡めた指の深い闇 織田 セツ  
何となくまたもう一つ年をとり 丸山 一郎  
財筆は国より先に我が身から 河内 勝哉