

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1235 白根市企画財政課秘書広報係)です。

### 私の病気

鈴木ミヨ  
(六十歳・中大郷)

私は、十年前に倒れて死にそうになってから、仕事ができせん。外にも出られず苦勞しましたが、病院の院長先生や看護婦さんに励まされてきました。時々仲間が風呂に入り込んで来てくれてくれたり、病院で仲間会えたりするのが楽しみです。

あまり遊んでばかりいると気がとがめ、草取りや種まきくらいと思います。しかし、少しするとやっぱり血の巡りが悪くなって目の前が真っ暗になり、持っていたかまを落として、気が抜けたようにしゃがみ込むのです。じっとして目を閉じていると目の前が明るくなってきます。すぐ家に帰って座ると、全身がしびれてきます。落ち着くまで動けません。

私はどうしてこんな病気になったのか、仕方がないと思うしかありません。でも、私より悪い病気の人もいます。最近では自転車にも乗れるようになったし、私は幸せです。いつも仏様にお参りしています。

### 介護生活真つただ中

星野 瑛子  
(六十一歳・東町)

数年前から、九十一歳の義父と、実家にいる八十九歳の母を介護しています。母も祖父と父を三年間介護していました。その時、母の愚痴を聞いた覚えがありません。当たり前のようにしていたのでしょうか。自分の番になったら、心身ともに負担の大きいことを実感しました。もちろん家族の協力はありますが、二人の人間を介護することとは、愚痴よりも自分の体への支障が出てきます。

時間的なゆとりもなく、迷路に入っような状態になっていたとき、保健センターで『介護者の集い』があり、参加しました。おのおの抱えている被介護者の様子を話し合ったり、他市町村の介護経験者のアドバイスを聞いたりして、「私一人じゃない」、「そんな手だてもあるのか」と気付き、気持ちが少し楽になりました。

あれから『集い』で知り合った人と道で出会うと、「その後どう」、「体に気をつけて頑張ろうね」と声を掛け合えることができます。気持ちが和みます。

### 庄瀬の自慢、桜並木

渡辺 ハル工  
(五十六歳・菱沼新田)

庄瀬の名物と言えば、小・中学校を挟んで信濃川堤防沿いに咲き誇る、桜並木が一番に挙げられると思います。今年も素晴らしい花が咲きました。道行くときに見上げる人や昼休みのひとときを過ごす人、またライトアップされた夜桜を堪能したように、多くの人が身近な花見を堪能したようです。

春は花のトンネルのように、冬には枯れ枝に降り積もる雪景色、口には言い表せないほど美しい景色を見せてくれたものでした。しかし昨年の夏、交通標識が見えないという理由で道にかかる部分の枝が切られ、今年の桜は、はっきりと青空が見えるほどでした。仕方ないとはいえ五十年の長い年月をかけてようやく伸びた枝、ちよつぱり寂しい気持ちで花見を終えたのは私だけでしょうか。

散り行く桜の木々を見ながら、これ以上桜の木が小さくならないよう、来年も花を咲かせて人々の心を和ませてくれるよう祈りつつ、そつと幹に触れてみました。



## 広報クイズ

図書券が当たる!

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、6月21日(月)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)へお送りください。

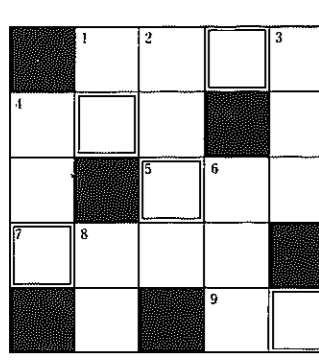
正解者の中から抽選で2人に500円の図書券、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は7月1日号で行います。5月1日号の正解はカシワモチ。正解者は40人でした。▼図書券 稲垣ヨシ(大通南4)、林和子(西笠巻新田1) ▼粗品 大関チヨ(日の出町)、笠原香奈(清水)、菊池政男(魚町4)

### ◆ヨコのカギ

- ①襟に巻いて、前で結ぶ帯状の装飾品
- ④胸部上方の体表近くに水平にある骨
- ⑤なぞなぞです。「ボクの周りには幸せいっぱい。キミの周りには何がいっぱい」
- ⑦野球で打つ人のこと
- ⑨タコが口から吐くもの

### ◆タテのカギ

- ①とても忙しいとき、手を借りたいほどです
- ②足にはくもの
- ③相手に不快感を抱かせる言葉・態度
- ④リオのカーニバルは、このリズムに合わせて踊ります
- ⑥牛や豚などの肩の肉
- ⑧地球の衛星



□の中の字を並べてください  
お色直しをしたばかりです

### 広がれ健康家族

#### 歯の健康

#### 予防こそがすべて

六月四日から「歯の衛生週間」が始まります。私たちが元気で長生きするためには、歯の健康はなくてはならないものです。この機会にあためて歯について考えてみましょう。

■「8020」を目標に

「80歳になっても、健康な自分の歯を20本残そう」と厚生省の提唱している8020運動があります。これは、最低二十本の歯があれば自分で何でもおいしく食べられて、生き生きと過ごすことができることを示しています。幸せな老後を送るために、欠かすことのできない条件です。しかし、実際には多くの人が歯を失っていき、八十歳では平均五、六本しか残っていません。その原因のうち、歯の病気、虫歯と歯周病が占める割合はなんと九割以上です。つまり、虫歯と歯周病を予防すれば大切な歯を守ることができるわけです。

#### 虫歯・歯周病を防ぐ

虫歯も歯周病も、予防の基本は毎日丁寧に正しい方法で歯を磨くことです。ポイントを紹介しましょう。

- 歯ブラシの毛先を上手に使う。
- 奥側はつま先
- 歯と歯茎の間はわき

### 91 保健福祉課 ☎235

フッ素入り歯磨き剤を  
利用しましょう

フッ素入り歯磨き剤は子供から大人まで家庭で利用できる簡単な方法。効果が示されています。

- 手前側はかかと
- 慣れないうちは鏡を見ながら、歯ブラシのあて方を確認しながら磨く。
- あちこちに歯ブラシを移動させるのではなく、端から端へ一つ一つ順番に磨いていく。
- 利き腕側の歯が磨きにくいので注意して磨く。

#### ■歯科保健事業の積極的な活用を

市では、妊婦歯科健診・一歳から三歳六カ月までのフッ素塗布・保育園でのフッ素洗口を希望者に実施しています。フッ素洗口については、園児の九割以上が実施しており、六歳児の虫歯のある子の割合(平成九年度)が初めて県平均を下回るなど、徐々に虫歯予防効果が表れています。また、在宅で寝たきりの人、重度の障害のある人に歯科医師による訪問歯科健診なども行っています。歯の健康のために、これらの事業を積極的に活用しましょう。日程などについては健康カレンダーをご覧ください。歯について困ったこと、分からないことがあれば何でもお気軽に相談ください。

## 市民文芸

### 俳句

- 春愁の髪無造作に束ねけり 和泉 伸子  
花冷の術後の涙の寒きけり 小林 光子  
尼寺の涅槃団子を拾ひけり 木村 トリ  
囀に首を動かす嬰を抱く 笠原 里津  
ベッドより見ゆる伊夜日子山笑ふ 五十嵐智恵子  
春風に押されてのぼるワルツ坂 公條 雪夫  
花冷や外灯暗き路地の家 安澤 飛浪  
やはやはと洗ふ葉葱のほひけり 堀内ナナ子  
鴨翔ちて沼に波紋の広がりし 五十嵐寛吾  
陽炎や遠くに響く鐘の音 勝山 絢子  
田樂の湯気立ちのぼる浅蜩汁 山田 孝  
ビニールの敷かれ毒の花開く 小林 すみ  
ほどほどを知りたる顔で良寛堂 山田 栄一  
鉛筆を削りそろえて入学す 小林 なお  
行く春や買手のつかぬ造成地 塚本 静子  
日の匂ひガラス工房みどりの日 小林富沙子  
子には子のもめごとありや初燕 間島きよ子  
語るには余る昭和史みどりの日 田中美根子  
幕張って高貴の席や植樹祭 遠藤 大蔵  
ぼっかりと春の名残の月がある 丸山 虚秋  
みどりの日みどりの日の宮修理 真嶋つぎえ

### 短歌

- 選挙戦終えて静かな日は戻り 明日の暮らしに望みを託す 河内 勝哉  
学生帽脱りて別れを告げし日の君を淋しむ風花の中 関 悦子  
遊覧船午後の日ざしに影浮へ 出来島ミサホ  
いささかの薄知るのみに六十年 過ぎて一生のかくて変らじ 田中 恭子  
拙かる我が歌の書を引き立てて 落款の朱のひとと坐れり 阪井いくの

### 川柳

- 玉でないみんな揃ってドンダリだ 丸山 一郎  
五月晴れ町も沸き立ついかのぼり 中村 尚治  
もつれ糸ほぐすとやはり母でした 西条 ムラ  
おぼつかぬ歩行を老いが知っている 山岡 フミ  
日銭追う暮らしを癒すコップ酒 吉川 彰  
草笛を吹くと返事は亡父の声 今井 七郎  
一周忌冥土の妻へアンコール 大谷 龍吉  
法螺を吹く父に黙って笑う母 岡 満記子  
虚と実の真ん中辺の好奇心 鈴木 テフ  
堪忍袋の緒を離さない処生術 田村 恒夫  
四年後に息けりや落す票握る 高橋祐四雄  
無党派の風は気ままに吹いてくる 今井八重子