みんなのページ

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。

シルバー人生

吉野銀司（六十五歳・横町乙）

私は定年後、シルバー人材センターに入会して仕事をしてますが、これが実に楽しい。

目に汗がしみるような暑さや冬の寒さの中で、仲間たちと気合を入れてする仕事の充実感、お客様から「助かりました」と喜ばれる幸せは、何物にも代えられません。お客様に親しまれ、喜ばれる仕事をして、社会に少しでも貢献できればと思っています。

シルバー人生を経験して感じたことは、「何事にも興味を持ち、積極的に行動する」、これが健康とボケ防止に役立つということです。初めて冬囲いで松吊りができた時の感動は、言葉では言い尽くせません。第二の人生が、バラ色に輝いているようでした。健康で楽しく働けることは最高の幸せです。自分が経験できなかったもう一つの人生を楽しんでいます。

健康に注意し、続く限りシルバー人材センターで、人との触れ合いと仕事をする楽しさを求めてやっていこうと思います。

ふたりの孫

鈴木フサ（六十二歳・皐月町）

私には上が五歳、下が三歳の二人の孫がいます。外孫ですが、毎日家に来る二人を私が預かって育てています。「お兄ちゃんね、大工さんになるんだって。あなたは」と私が下の子に聞くと「ボクまだ決めていないんだ。もっと大きくなったら決める」と言いました。おしゃべりでなんでも話す下の子は、四月に保育園へ入りました。

土曜日は、昼に上の子が帰ってきます。さあ、これからが大変。二人は騒ぎ始め、次にけんか、最後は昼寝。しかし、なかなか眠りません。「本、読んでやろうか」とお兄ちゃんが言って、下の子を寝かそうとするのですが、「もう二十回も読んだのに、眠らない」と、ぼやいてしまいました。

結局、二人一緒では眠らず、主人が上の子を連れていき、ようやく寝付いたのは、午後の二時過ぎでした。私は「けんか騒ぎで、困った子だけど、上の子も案外に優しいんだね」と主人にささやきました。

心に残る一日

西村スミ（七十三歳・櫛笥）

テレビ番組「あすか」を見ていると、「針を持って集会所へお集まり下さい」との呼び掛けがありました。お地蔵様の衣替えをするためです。よいお天気に恵まれ、十一人が参加しました。朝のあいさつの後、コーヒータイム。いよいよ作業の開始。昔とったきねづかで休憩もせず、黙々と針を動かし、帽子、衣、前掛けが次々と出来上がっていきました。

完成間近には区長さんの取り計らいでお昼ごはんが届き、みんな喜んで食べました。

次は、生活センターから茨曽根の名演技者の寸劇「一度は通る道」のドラマをビデオで見せてもらうことになりました。

年寄りと子のきずな、姑と嫁との日常生活の姿など、自分の前途を夢見ながら見ていました。最後に嫁さんが、年寄りに黙って車いすを借りて来てくれたのには感動しました。

そして出来上がった衣装を、昭和三十六年の室戸台風の際、傷ついた二体のお地蔵様に着替えさせると笑顔になったようでした。

「いつの世までもこの行事が続くよう、また、地域や子どもたちを守ってください」と手を合わせ、二千年の節目の年に良いことの一ページとして、後世に残していきたいと思いました。

市民文芸

俳句

風花の触れて離れて消えゆきし　堀内ナナ子
やはらかく大きく舞ひて春の雪　勝山　絢子
夕凍みの人影あをき街あかり　相田　照子
麥踏みの先生生徒畝に立つ　小林　すみ
穴出でし虫そそくさと隠れけり　公條　雪夫
鍬の柄のにぎりたしかむ雨水かな　池乗　北魚
切妻の屋根の日陰の大氷柱　本間しげ子
春めきし町に琴の音弾みけり　細貝　溪子
連凧の如く産着の干されあり　樋口　トシ
初蝶の一つの花にまつはりて　五十嵐寛吾
桃の花活けささやかな祝とす　小林　光子
日当りて耕を待つ田となりし　安澤　飛浪
古雛といへど若さを失はず　和泉　伸子
入学の列の中ほどかたき顔　山田　栄一
黄帽子の揺れて列組む一年生　松下　聡
れんぎょうや風に天女の舞ふ壁画　小林富沙子
連翹の咲くを待たずに逝かれけり　真鳴つざえ
連翹や垣茫々と主病む　田中美根子
入学の児も来て母の髪を結う　小林里代子
朝日浴び連翹黄こぼす屋敷跡　小林　なお
入学の小さき肩で風を切る　丸山　虚秋
横断の婦警の指導一年生　知野信一郎

短歌

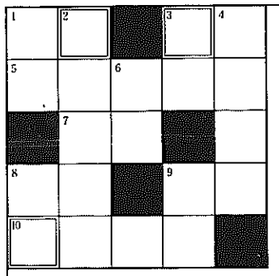
鰤大根ゆるゆる煮おればそこここに匂い立ちさて立春近し　田中　恭子
弥生とていまだに温き光なく天より舞いおつ淡雪の花　出来島ミサホ
老眼鏡額にあげて呆けばけと母のしぐさが目の奥に棲む　大籏　イツ
春風に揺れる桜を眺めつつ友と酌みあう花見酒の旨さよ　河内　勝哉
「星芒（ほしすすき）」をつづけるべしと言いのこし師は旅立ちぬ春待たずして　村山　和江
いま流行（はやり）の団子兄弟我が家にも春となれば自衛隊に征く　根岸　資郎

川柳

マスコミのロングセラーになる越後　丸山　一郎
しのび寄る足音にある孤独感　織田　セツ
桜散る廃校教室に集う　岡　満記子
鉦の音に押されて思う亡夫のこと　佐藤　ヨキ
リストラの森で集めるリトマス紙　鈴木　テフ
東大卒に賞味期限の要るキャリア　高橋祐四雄
セーターの膨み春に弾んでる　田村　恒夫
平成の国難少子化高齢化　中村　尚治
愚痴言えば袋小路に閉ざされる　西条　ムラ
ランドセル土筆に似てる顔をして　山岡　フミ
定年を極めるまでの七曲り　吉川　彰
桜はらはら介護する手で受け止める　今井　七郎
酔ったふり一番上手い下戸の芸　大谷　龍吉
白無垢の娘に帰る家がない　今井八重子

広報クイズ

図書券が当たる！



◆ヨコのカギ

①ザルはあるがナベはない。月見はあるが花見はない
③唾液
⑤5月の空に泳ぎます
⑦ライオンやトラなどの猛獣を入れるところ
⑧ぼくたちは働き者だから、キリギリスさんと違って冬を悠々と越せました
⑨1,000キログラム
⑩三角形は底辺×高さ÷2

◆タテのカギ

①奥深いものは知れない。たくわえてあるものがなくなると突く。
②弦楽器の代表的なもの
③畳2枚分役の広さが1単位
④髪を刈る器具
⑥漢字テストです。「海苔」
⑧○○降って地固まる
⑨佐渡島、特別天然記念物、ユウユウ

□の字を並べてください。
子どもたちにえさを与えている姿が、ほほえましい

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、5月19日(金)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6月1日号で行います。

4月1日号の正解は**サクラ**。正解者は31人でした　▼**図書券**　古田英子（大通1）、後藤富貴子（諏訪木3）　▼**粗品**　田中良子（神屋）、早藤恵子（臼井）、織原利恵（二の町）

春の健康管理

「花粉症対策」

最近、花粉症は爆発的に増加しています。十年前は、二十歳代の都市部の女性を中心に花粉症患者が増え始めました。その後、子どもや中高年の人たちにも花粉症の症状を示す人が多くなり、シーズン中には、全国的に花粉情報が出されています。

なぜ、花粉症の人が増えたのでしょう。大きな原因は三つ考えられます。

①戦後植林したスギが花粉をつけだし、空気中に飛散するスギ花粉が増えた。

②ダニやペットによるアレルギーにより、花粉症になりやすくなった。

③自動車から排出される微粒子やガスがアレルギーを助長した。

アレルギー性疾患の患者さんが増えていることがいえます。

花粉症Q＆A

Q　突然、症状が出たら？

二十歳の時から花粉の飛ぶ時期にくしゃみと鼻水、目のかゆみ、頭痛です。その前の年までは何ともなかったのですが…？

A　ある時を境に突然症状が出ることがあります。体の中にその花粉に対する抗体ができていて準備段階にあり、ある年、大量に花粉を吸うと症状が出てくるのです。

Q　いったん花粉症になるともう治らないのですか？

A　年により、花粉飛散量が異なりますので、量の少ないときは症状が軽くなりますが、高齢になるまで自然に治るということはまれです。治療には、かかりつけの内科および耳鼻科の医師に相談されることをお勧めします。

広がれ健康家族 (102)

保健福祉課 ☎内237

花粉飛散時の予防法

① 外出を控える。特にスギ林の多いところへは行かない。
② 外出時はマスク、めがねを着用する。
③ コンタクトレンズはなるべく避ける。
④ 外出時の衣類は、毛織物ではなく、表面のすべすべしたものを着る。
⑤ 外出から帰ったら洗眼、うがい、鼻をよくかむ。
⑥ 家の窓・戸はできるだけ閉めておく。