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。

老人が気軽に行ける家を

小林節子（五十九歳・東大通）

いつも、老人が気軽に集まれる家があったら年を取っても楽しんじゃないかと思います。私は昨年の三月一日号の広報しろねで、名古屋庄一さんの「老人の家が欲しい」を読んで、「本当にこんな家があったらどんなに良いだろう」と思いました。

今は昔と違って近所との交流も少なくなり、寂しい世の中になりました。白根には老人センターがありますが、押し車を押すようになると行くこともできず、家にこもりがちになります。たとえ小さくても各地区にあれば、「あそこに行けば、みんなに会える楽しみができ、ぼけやストレスも少なくなるのでは」と私なりに思っています。

今年は立派な農村公園が出来て、子どもたちは毎日楽しく遊び回っています。今度は老人が気軽に集まれる家が出来たらと願っています。

田尾のお宮様と子どもたち

夏川節子（五十五歳・田尾）

田尾のお宮様は子どもの好きな神様で、お宮の境内には、ブランコ、滑り台、鉄棒があり、お宮の中には、卓球台があります。私が子どもだったときは、よく卓球をして遊びました。俵グミの木も今年はたくさんの実がなり、子どもたちが喜んで食べていました。

お昼寝が終わって保育所から帰ってくる四時ごろに、お宮はにぎやかになります。今、田尾はたくさんの子どもがいて、お菓子、スイカ、そのほかいろいろな差し入れがあります。セミの声、元気な子どもたちの声、若い母親やおばあちゃんは子守と、それはにぎやかな所です。

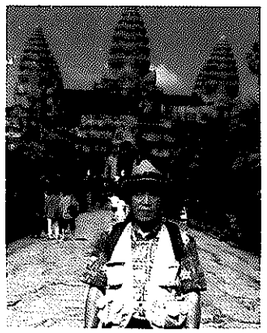
カンボジアを旅して

池田謙治（六十一歳・親和町）

ユネスコ世界文化遺産のアンコールワットで知られるカンボジアに行きました。メコン川下流に位置し、日中の気温は四十一度もあります。国土全体がモンスーン雨林に覆われていますが、二十年以上にわたるポルポト派による内戦やベトナム戦争などの度重なる戦火で、密林は焼き払われていました。水田も泥沼と化し、復旧には二十年はかかるといわれています。また、地雷の恐れがいまだにあり、指定された区域以外は立入禁止となっています。

ジャングルの茂みの中に突然と浮かび上がる巨大なアンコール遺跡は、幻の遺跡といわれ、十二世紀（日本の平安時代）に栄華を極めたクメール王国が建立した世界最大の石造寺院です。十五世紀にタイ王朝の侵略で放棄され、十八世紀にフランス人によって発見される三百年もの間、密林の中に埋もれていたもので、歴史のロマンを感じさせました。

現在ようやく復旧作業が行われており、その壮麗さを回復しつつあります。しかし、戦争の後遺症で三十代から五十代の男性が少なく、地雷によって足を失った人もいました。学校も義務教育ではなく、遺跡の中で過ごす子どもも見られました。経済復興に伴い、バイクに乗る人も増えつつありますが、親子四人でバイクに乗っている姿に驚かされた上に、免許が必要がないことにはビックリしました。



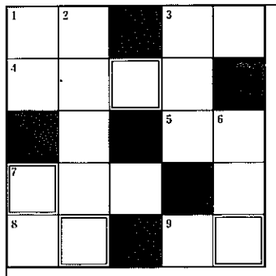
市民文芸

俳句

南瓜蔓伸び放題の廃線路　安澤飛浪
しっとりとかなかな時雨浴びてをり　公條雪夫
髪束ね朝の涼しさもらひけり　堀内ナナ子
端居してただ相づちを打つばかり　和泉伸子
風鈴や久しき人の便りあり　勝山絢子
舞扇たたみて汗を拭きにけり　笠原里津
下風の来てゆるみたる草いきれ　五十嵐寛吾
じりじりと焼け付く日差し蝉時雨　小林光子
かなかなに遠き昔を思ひけり　五十嵐智恵子
蜩や空朱鷺色に明けて来し　樋口トシ
走り穂のひときは長き稲の花　池乗北魚
夕蝉の沁み入る如く鳴きにけり　古川綾
茜さす昼ふるはせて法師蝉　山田栄一
カンナの緋余生も燃ゆるものほしき　小林冨沙子
緋に燃ゆるカンナの花や学級園　知野信一郎
群れ飛んで花野は一面銀の波　松下聡
一病を連れて花野に遊びをり　真嶋つぎえ
花野来る手押し車に鍬のせて　田中美根子
借景のカンナ盛んや医院窓　小林なお
万葉の道ゆく林や法師蝉　小林理代子
人の噂も七十五日大花野　登石詩子
走者の差開きつつ行く花野かな　丸山虚秋
朝露に房も豊けき山ぶどう　渡辺勤

広報クイズ

図書券が当たる！



□の字を並べてください。
若い人たちに大流行

◆ヨコのカギ
①今の季節
③白根の凧の骨の材料
④日本を英語で
⑤漢字の読み方テストです。「烏賊」
⑦目印のための張り紙
⑧新潟県には35あります。
⑨おとうさん

◆タテのカギ
①舌で感じるもの
②オリンピックが開かれたオーストラリアの首都
③ある量を表すときに、最後に付けなくてはいけません
⑥漢字の読み方テストです。「河童」
⑦子羊の肉

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、10月18日(水)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300円の図書券、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は11月1日号で行います。

9月1日号の正解は**コオロギ**。正解者は30人でした　▼**図書券**　松田富子（引越）、樋口秀斗（高井興野）　▼**粗品**　池田哲子（高井東1）、吉田由香子（神屋）、山田恵理（古川）

丈夫な骨をいつまでも

～骨粗しょう症の予防～

広がれ健康家族

(107) 保健福祉課 ☎(内)237

骨粗しょう症ってなに？

骨のカルシウム量が少なくなり、スカスカになる状態を骨粗しょう症と呼びます。これは健康な人でも加齢とともに自然に起きる現象ですが、特に女性は若いころの過激なダイエット、妊娠・授乳、閉経によるホルモンバランスの変化などによってカルシウム量を十分確保できず、骨粗しょう症になりやすくなります。

骨粗しょう症状は寝たきりの原因の第三位

初期症状は特にありませんが、進行すると腰や背骨が痛くなる、背中が曲がることもあります。また、ちょっとつまずいただけでも骨折しやすくなるので、骨折部位によっては寝たきりにもつながるというわけです。

年を取っても大丈夫。今すぐ始めよう

予防はカルシウム量を高めることが大切です。幼いころからの対応が大切ですが、どの年代でも遅すぎるということはありません。

1、カルシウムを十分に取る

一日八百から一千ミリグラムのカルシウムを取るために、乳製品・小魚・海草・緑黄色野菜を食べましょう。ビタミンDと一緒に取ると効果的です。

2、運動をする

骨に体重をかけることで強くなっていきます。一日八千から一万歩のウオーキングなどの軽い運動が有効です。

3、日光浴を行う

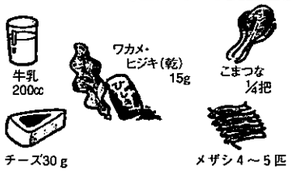
一日三十分から一時間程度、紫外線を浴びることでビタミンDが生成され、カルシウムの吸収を助けます。

4、検診を受ける

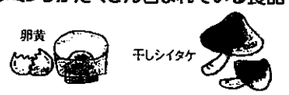
早期対応には検診が必要です。十一月十一日の健康フェア（会場は白根学習館）では、骨粗しょう症検診を行います。ぜひお申し込みください。

状態が分かりにくい骨、丈夫に保ってステキな生活を。

カルシウムを200mg含んでいる食品目安



ビタミンDがたくさん含まれている食品



短歌

扇風機の風受けながらひとり居に祝賀の菓子を舌にころがす　星ハツノ
梅雨湿る風吹きとおる庭に立ちかおる梔子しばし愛しむ　木川久子
山に会う人みなさわやか手をふりて挨拶かわす老いも若きも　阪井イクノ
沸かしたる麦茶のかおり広がりて今朝もわが家に夏の日がくる　大籏イツ
母待てる畔に咲きいし綿の花淡黄色のその色恋し　関悦子
悲惨なる空襲の晩最後にて再び逢えぬ君を思へぬ　小出資郎

川柳

里帰り孫ども顔見せ黒光り　丸山一郎
淋しさに馴れた女の助骨　織田セツ
拘りを捨て同文の席に付く　今井七郎
横車通してからの四面楚歌　大谷龍吉
噂話が空気に乗って走り出す　岡満記子
雲一ツない青空はつまらない　佐藤ヨキ
宇宙まで飛びまわりたい佐渡のトキ　高橋祐四雄
心臓がタフで耐えてる森総理　中村尚治
手をあげて友去る花野永久の旅　西条ムラ
腰のばし孫に負けぬと蝉を追う　山岡フミ
農継ぐ子ときに稲穂をふり向かず　吉川彰
幸せはこんがり焼けた朝のパン　今井八重子
一呼吸音が届いた遠花火　田村トリ
公約の福祉が遠くなるばかり　河内勝哉
コシヒカリ減反田が出す訴状　田村恒夫