



### 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。

### 追憶

丸山啓子  
(六十五歳・五六の町)

「ふるさととは影置く紫蘇も桑の木も様に淋し晩夏のひかり」  
これは歌人、宮城二の短歌です。姉夫婦に「堀之内町の宮城二記念館へ連れて行ってくれないか」と言われ、夫にその話をしたら快く承諾してくれたので、四人で出掛けました。  
記念館に着くと、義兄が「お前の好きな色紙を一枚買ってやる」と言うので、私は短歌など何も分からなかったのですが、目に止まった色紙があったので買ってしまいました。家に帰り、その色紙を繰り返し読んでみると、昔のことがまざまざと思い出されます。実の付かないイチヨウの木があり、そこに父が立っていたことや、その脇で小柄な母が一生懸命イモを掘っていた

### 広報クイズ

#### 図書券が当たる!

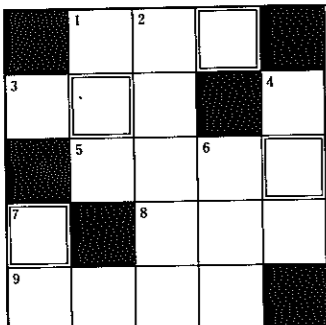
はがきに答え(完成図は不要です)住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見を書いて、2月19日(月)必着で白根市企画財政課秘書広報係(〒950-1292 白根市大字白根)へお送りください。  
正解者の中から抽選で2人に500円の図書券、3人に粗品を差し上げます。正解者の発表は3月1日号で行います。12月15日号の正解はプレゼント。正解者は32人でした。▼図書券 中野洋子(三の町)、池浦文(上塩俵) ▼粗品 本間陽菜(東町)、熊倉正平(旭町3)、阿部靖香(左エ門小路)

#### ◆ヨコのカギ

- ①用事などを記して人に贈る文書
- ③この世界で有名な人といえば、棟方志功さん
- ⑤食パンを軽く焼いたもの
- ⑧スケート場
- ⑨一時的に調子が出なくなる状態

#### ◆タテのカギ

- ①キャンプのときは、これが家です
- ②「地球は青かった」で有名な人類初の宇宙飛行士。
- ④病気がけがが重く、生命の危ういこと
- ⑥駿河の国の国府所在地。現在の静岡市
- ⑦餅をつくときに用いる器



□の字を並べてください。  
Z Z Z Z Z Z Z

### 精いっぱい生きた青春

若林サキ  
(八十歳・砂原)

腰が曲がり、老人車を押す身になると、昔の若いころのことを懐かしく思い、自身を慰めることがたびたびあります。  
私は岩船郡内の尋常小学校を卒業すると、すぐ東京へ奉公に出ました。そこは、私の家とは比べものにならない立派な屋敷で、勤まるかと不安でしたが、先輩のお手伝いさんから優しく教えていただき、どうにか勤められるようになりました。でも夜、布団に入ると岩船のことを思い出し、涙で枕を濡らすことがたびたびありました。  
仕事にも慣れてきたころに戦争が始まり、お手伝いさんを辞めた



たことなど、ついこの間のように思い出されます。  
義兄と私はいそいそですが、実の兄妹のようでした。その義兄が逝った今、義兄のことが思い出されてなりません。短歌を愛し、家族を愛し、他人にも優しく一生懸命で、まじめに生きた義兄は、どこで歌を詠んでいるのやら。今思うと、塩沢町のいろんな所へ連れて行ったことが、せめての恩返しだったと思っています。  
軍需工業に入りました。紡織の仕事でしたが、指導員や先輩からの指導で機械が扱えるようになり、自信がつけました。  
気持ちにもゆとりが出てきたころ、上役や先輩から会社の弓道部に入るように勧められました。子どものころ、男の子たちが手製の弓でスズメを狙っていたことを思い出して、簡単に考えて入部しました。しかし、思ったほど容易なことではなく、辞めようと思いましたが、仲間にも励まされ続けているうちに、的に向かつて矢を放つことができるとなりました。そのときはうれしさを今でも忘れられません。  
仕事が終わり、寮で夕食を済ませると、急いで道場へ飛んで行き、人よりも早く練習に入ったものでした。時間を忘れて練習をしました。  
若いころ、精いっぱい働くことのできた自分自身に、拍手を送りたい気持ちになります。そのころは決して恵まれた生活ではありませんでしたが、自分の力を精いっぱい出しきって生きていこうとしたことだけは、確かだったと思っています。

### 「休養」を取って、心身ともにリラックス!

#### 1 ストレスと病氣

日本人の二人に一人はストレスを感じているという現代。心身の疲れをいやすことのできないまま、疲労をため込んでいく人が多くなっています。慢性的疲労は、体の抵抗力を弱め、さまざまな病気の引き金になります。精神面だけでなく、不眠や胃の痛みなど身体面にも症状を表してきます。



#### 2 「休」と「養」をしっかりと

休養は、外部から受けるストレスや疲労を回復させるのになくしてはならないものです。ゆっくり休んで心身の疲労回復を図る「休」と、肉体の潜在能力を高めて、主体的に健康増進を図る「養」の二つの要素があります。十分な睡眠、血行を良くする効果的な入浴などと、スポーツやレクリエーションによる心身のリフレッシュをうまく組み合わせ、活力がわいてくるような休養を取りましょう。

#### 3 ストレスを解消する方法

ストレスによる疲れをとるには、ふだんと違うことをするのが効果的です。たとえ短時間でも、仕事や家事を忘れ、思い切り自分を遊ばせてみませんか。

### 広がれ 健康家族

保健福祉課 237

◎自然や植物と触れ合う  
自然の中に出掛けたり散歩したり、植物を育てたりする  
例 日曜園芸



◎体を動かす  
とりあえず体を動かす  
例 スポーツ



◎音楽を楽しむ  
好きな音楽を聴いたり、大声で歌ったりする  
例 音楽鑑賞



◎香りを楽しむ  
植物の香りで心身をいやす  
例 アロマテラピー



こんなときにはこの香りがおすすめ	
ストレス、不眠、イライラが気になるとき	ラベンダー、カモミール、マジョラム など
集中力、記憶力を増加させたいとき	レモン、ペパーミント、ローズマリー など
自信を失い落ち込んだとき	グレープフルーツ、ジャスミン など
情緒不安定なとき	ベルガモット、ローズウッド など

### 市民文芸

#### 俳句

空っぽとなりたる畑の冬日かな 安澤 飛浪  
茎漬の水を程よくこぼしけり 小林 すみ  
手すさびの牛蒡振りして日短 木村 トリ  
遠山を引き寄せ試歩の冬日和 笠原 里津  
売家札立てある庭の冬紅葉 和泉 伸子  
畝頭弾んで軒げ初霰 本間しげ子  
踏むたびに桜落葉の香り立つ 古川 綾  
落葉焚き出来ぬ枝を子に知らず 相田 照子  
束の間の日に華やいで冬紅葉 小林 光子  
ふくれたる紙風船のかるさかな 堀内ナナ子  
皇居前広場賑やか小六月 五十嵐理恵  
文化祭形美しき刀飾る 山田 孝  
落つるもの落として大いなる冬木 公條 雪夫  
東京で香港風邪を引いて来し 五十嵐寛吾  
畔には納まり切れぬ椋鳥の声 樋口 トシ  
新小豆母のほまちのふた席 池乗 北魚  
初湯出て希望の二文字書きにけり 山田 栄一  
白鳥の腰に日当たる事始め 小林富沙子  
捨てきれぬ亡母の着物も年重ね 小林 なお  
ゆつくりと力を入れて大根をぬく 真嶋つぎえ  
柏手を大きく打ちて初詣 知野信一郎  
青白く凍る運命の寒椿 渡辺 勤

#### 短歌

昏れてゆく雨の下校路児童らのさす傘カラフルに長くつななる 木川 久子  
人びとを楽しませたる紅葉葉を踏みつつわれも山を降りたり 村山 和江  
遥かなる谷底ふかく清流は紅葉の影をうかべつつゆく 出来島ミサホ  
かみなりが遠くにひびく畑にてひとりせわしく冬野菜取る 大塚 イツ  
枯れ松葉からだにつけて恋猫は日がな一日を窓辺に眠る 関 悦子  
川柳  
先人は帰依するのみの幾百年 丸山 一郎  
熨斗袋きれいに書けた筆の跡 田村 トリ  
諸行無常明日の風が読み切れぬ 田村 恒夫  
ダルマに目入れたい筆が二本持ち 高橋祐四雄  
節分の鬼には美味い豆を撒く 中村 尚治  
問い詰めて子等を化石にするなかれ 西条 ムラ  
七草の粥も静かに子等去って 山岡 フミ  
少年は過保護の海で溺死する 吉川 彰  
胃袋の補修に禁酒しています 今井 七郎  
白髪赤きスカーフ恋ですか 織田 セツ  
政治家に協力賞あげる週刊誌 大谷 龍吉  
公約の農政いつも空まわり 河内 勝哉  
ご無沙汰してた夫と夢で逢う 佐藤 ヨキ  
金のいる話に補聴器を外す 今井八重子