



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。

好きなことができる喜び

池田 サト
(六十五歳・田中)

趣味は、人それぞれですが、好きなことができるということは、幸せなことだと思います。私にも好きなことが二つあります。一つは白根絞りのサークル「ふきのとう」に入って、絞り作りをしていることです。

白い布がデザイン、絞り縫い、染色によって絞りが出来上がる、絞りの手仕事が好きなのです。手間は掛かり、なかなかうまくいきませんが、それでも世界に一つしかない絞りの作品が出来上がると、喜びでいっぱいです。もう一つは、茶の湯をやっていることです。茶会に行つて、抹茶と菓子をいただき、貴重な茶道具が拝見できたり、友人と茶をたてて語らいのひとときを過ごしたり、家族と一服したりと



義母に感謝して

中村 みち子
(四十九歳・道後)

平成十一年暮れから、八十九歳の実母が入院生活を送っています。実父は、五十一歳で亡くなったので、親孝行らしいことは何もできませんでした。だから母には孝行しようと思つていました。ほとんど毎日のように病院に通つて

しい思いやり、心遣いがあるからです。看病したくても、いろいろな事情があつてできない人もいるのに、こうして一年以上も看病できるということは実に幸せなことだと思います。義母に感謝。本当にありがとうございます。

親子で楽しい時間を過ごしています

笠原 裕子
(四十四歳・道後)

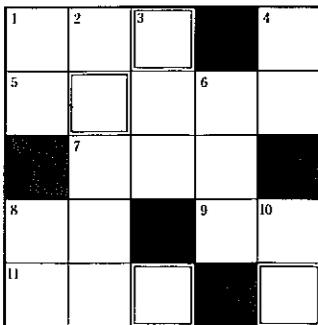
学校が休みの第二・第四土曜日に親子で楽しい時間を過ごしています。それは、踊るキッズダンスのことです。娘は一人っ子で、だれも遊んでくれる人がいないと、私の後ろを「母さん、母さん」とくっついてきます。「困ったな」と思っているころ、近所の人から「子どもたちを募集しているよ」と声をかけられ、軽い気持ちで参加しました。

踊るのは子どもだけと思つていると、「お母さんもうどうぞ」と言われ、音楽に合わせてステップを踏んでみました。うまく踊れなかったけれど、楽しいと思えました。最初は娘に教えていたステップも、最近は娘から教えてもらつています。なかなか覚えられない自分が少し悔しいけれど、これからは頑張つて娘と同じ音楽で踊りたいです。

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、5月18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)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日号の正解はイチネンセイ。正解者は30人でした。▼図書券 玉井米子(中山)、牧野純子(大通南3) ▼粗品 小山康徳(諏訪木4)、長井千絵(砂押)、石田光紀(庄瀬2)



◆ヨコのカギ

- ①日光の当たる場所
- ②新聞や放送の報道記者
- ③白根大嵐合戦に優勝旗を贈呈した〇〇〇少佐
- ④二才、葉、魚、カビ
- ⑤これを絞れば名案が浮かびます
- ⑥健康や気晴らしのために、ぶらぶら歩くこと

◆タテのカギ

- ⑦魚類などが泳ぐ際に水をおおる運動器官
- ⑧この人の辞書には、不可能という文字はなかったそうです
- ⑨たばこから出る有害物質。ニコチンと〇〇〇
- ⑩車
- ⑪太平洋の楽園。画家ゴーガンによって世界に知られました
- ⑫白根大嵐の綱の素材
- ⑬数学では、一平面上で一点から等距離にある点の軌跡

□の字を並べてください。黄色がかわいらしい

身に付けたい

基本のストレス対策

現代の病気の九割が関係しているといわれるほど、ストレスの影響は強いものです。これらのストレスは生活の乱れが原因となつていて、ケースが多く、まずはライフスタイルの見直しをしてみましよう。

●生活リズムをつけましよう

早寝早起きをして生活リズムをつくる、よく当たり前のことですが、朝の時間の余裕をつくるだけでも気持ちにゆとりが生まれます。

●ゆとりの時間をつくりましよう

一日三十分でも、自分の時間をつくりましよう。

り出すことが大切です。わずかな時間でも、自分の好きなことや、やりたいことに使ひ、心の切り替えをし、ストレスを解消ましよう。

●自然と触れ合うなど生活の中にオアシスを

時には、普段の景色や環境を離れ、自然との触れ合いを持ちましよう。 ●出会いときずなを大切に、豊かな人生をはぐくましよう ボランティア活動やサークル活動など社会活動に参加し、普段とは違うコミュニケーションをとりましよう。 出会いやきずなは、自己の社会的活力の再発見や英気を養います。

広がる健康家族

114 保健福祉課 ☎237

市天文茶

俳句 黒々と汚れて雪の瘦せて来し 草萌えてうろろひやすきもの影 乾杯のグラス燗めく春灯 雪解けの取り残し葱葉先出し 燃えつきて大黒注連の崩れざる 御年始と湯の村より菱とどく 地に伏せる水仙の葉の立ち上る 農始野鍛冶の銘の鎌を買ふ 病める眼に眩しき雪の白さかな 星一つうるみ春灯うるみをり 雲一つ無き青空の春めきぬ 子は遠く血に二つの桜餅 風花のためらひがちにもどり舞ふ 如に人出でて弥生の空動く 咲き満つる椿夕日を抱きこんで 雪に生き越後に生きて義弟逝き 古木には古木の花芽芽持つ ひと言が残る彼岸の父の墓 河曲り曲り真つ直ぐ鳥啼る トンネルを抜け雪割草の村に入る 寒梅や庵主が白足袋洗ひ干す 小林富沙子

短歌

春陽さす庭にくつろぐ難関を破りて孫の顔は明るし 大塚 イツ 雪雪をかきのけ落のとうを摘む土は温みてほのかに香る 星 ハツノ 雪晴れの束の間鳥も飛びかよう我もとしばし戸外に遊ぶ 田中 恭子 園児らと祖父母がつどうクリスマス輪になり遊ぶ繁ぐ手温し 阪井イクノ 破れたる箇所も一つの装飾とジーンパンは行く若者を包み 村山 和江 二重橋勅使当米の緊張に背筋流るる汗の思出 小出熊四郎 川柳 はたき込みチャンコの腹に土がつき 丸山 一郎 賞味期限まだあり夢のつづき追う 織田 セツ 人は皆同じ終着駅で降り 今井 七郎 快音を残して伸びる逆転打 河内 勝哉 天麩羅にして春を食う落蓋 田村 恒夫 銭湯の想い出だけが懐かしい 田村 トリ 逝きし娘に逢えた喜び夢の中 田中 弘子 帰られぬ白鳥慰める桜 高橋祐四雄 鯉帳寂しい少子高齢化 中村 尚治 ちぎり絵のように人生張り足せぬ 西条 ムラ あてもなく毛糸編む手の深い 山岡 フミ 決断へ今日一日が燃えてくる 吉川 彰 補聴器で地球のうめき声聞く 今井八重子 解けぬ謎背負いながらも生きて 大谷 龍吉