



### 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。

### わが家のすっちゃんママ

富井 由美子  
(大通黄金三三十九歳)

土曜日の夜、お母さんに代わって、慎吾ママが家事してくれるテレビ番組。楽しく拝見していますが、わが家でも、二歳のすっちゃんママが毎日がんばっています。  
食事が終わると食器を重ね、キッチンまで運び、「ごちそうさまでした」とごあいさつ。弟が早く歩けるようにと弟の手を取り、「あんよ、あんよ」とお手伝い。時に弟が危険なことをすると、「駄目よ、もうしないの。ごめんさいは」と、本当のお母さん顔負けのママ振りを発揮してくれます。  
そんなすっちゃんママの一番の楽しみは、ビデオを見ながら踊るリトミックダンス。自分ひとりでは物足らず、お母さんと呼んでみんなで踊っています。

## 広報クイズ

### 図書券が当たる!

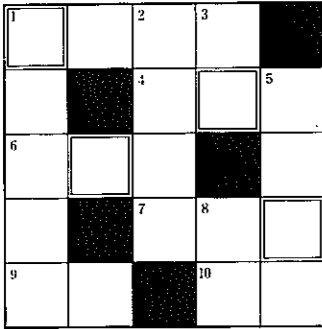
はがきに答え(完成図は不要です)、住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見を書いて、8月20日(月)必着で白根市企画財政課秘書広報係(〒950-1292 白根市大字白根)へお送りください。  
正解者の中から抽選で2人に500円の図書券、3人に粗品を差し上げます。  
正解者の発表は9月1日号で行います。7月1日号の正解はセンブウキ。正解者は17人でした。▼図書券 田中祥子(三の町)、鶴巻麻利子(高井興野) ▼粗品 藤田拓也(水道町5)、長谷川愛(庚)、飯原キク(浦梨)

### ◆ヨコのカギ

- ①床屋さん
- ④鬼、せんべい、版
- ⑥女の兄弟
- ⑦金銭・労力・時間などを無駄に使ってしまうこと
- ⑨地球表面積の約7割を占めています
- ⑩男の人を英語で

### ◆タテのカギ

- ①8月7日
- ②あるところを避けて遠まわりする道
- ③年をとると増えてきます
- ⑤式典などに招待されて来たお客様
- ⑧〇〇の耳に念仏



□の字を並べてください。  
夏の日差しがよく似合います

す。まじめにやると大人でも以外にハード。これだけでもいい運動になります。子どもたちのリズム感と大人の健康のため、できる限り毎日続けたいと思います。ありがたい、わが家のすっちゃんママ。

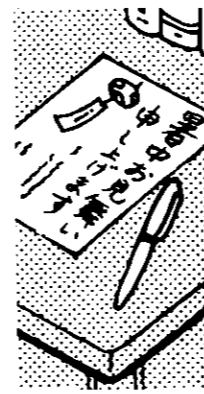
### 昔の思い出

小柳ノイ  
(中大郷・九十歳)

戦争中、三度の食事も分けて食べるほど貧しい生活を送りました。私はその中で、七人の子どもに恵まれましたが、四人の子どもを亡くしました。また、五人の兄弟のうち三人が激戦地に行き、二人が戦死しました。だから、戦争の話を開けると涙が流れてきます。私は当時のことを忘れたことがありません。

今の時代は、たくさんのお物に恵まれ、何も不足がないから幸福とは思わないのではないのでしょうか。これからの思いやりと感謝の気持ちをみんなを持ってほしいものです。

私も今日まで、大勢の皆さんのお世話になってきました。その分、健康でいられる間は、社会のために頑張っていきたいと思っています。



### 孫

木下アツ  
(桜町三・六十九歳)

我が家は夫婦二人暮らしで、平凡な毎日が続く中、夏休みになると、ちょっと遊びに行きます。

小学生で外孫兄弟の「こんにちは、おじやまします」と元気な声が玄関先から聞こえると、普段無口な主人が、歌の文句ではないが、下がる目尻がえびす顔となり、「おお、来たか」と叫びます。

そんな孫たちのために台所に立つと、今まであまり使わなかった鍋や包丁、皿などが久しぶりに活気づき、料理コンクールの様相を呈してくるから不思議でなりません。

四人でトランプをしたとき、負け続ける私に下の孫が「その初心者マークの頭ではいつまでも勝てないよ」と言い、また、ゆっくりカードを配る主人には「もっと早くしてよ。その手は賞味期限が切れたの」と、今度は上の孫が言います。一瞬、何のことかと理解するまでに時間がかかりました。今どきの子どもたちの、表現がうまいのに驚きました。

その孫たちも、三日間の宿泊をあっという間に過ごし帰って行きました。「おいまた忘れたのか、初心者マーク」「いつまでもゴロゴロ寝ていると賞味期限が切れますよ」。二人暮らしに戻った我が家は、当分「笑門福来」の会話が続きそうです。

## 熱中症を

### 予防しよう

今年の夏は猛暑のため、熱中症を起す人が例年より早く報告されました。熱中症とは、体温が上がり水分が失われた時に頭痛やめまいを起すものです。重症になると、死亡する恐れもあります。子どもや高齢者は暑さに対する調整能力が弱く、熱中症を起しやすいので注意しましょう。

### ①日差しを避るう

日中の日差しは強い時間帯は帽子をかぶり、できるだけ日陰を利用しましょう。折りたたみ式ベーカーなどは、舗装されている地面からの照り返しがあり、思ったよりも気温が高くなるので注意しましょう。

### ②汗をかこう

人は汗をかくことで体の熱を放散します。しかし、エアコンの効いた部屋で長時間過ごすなど汗をかき慣れないことが習慣化すると、汗腺の働きが悪くなり、体温のコントロールがうまくいかなく



## 広がれ 健康家族

117 保健福祉課  
☎237

なります。汗の調節機能は、幼児期に発達しますので、このころには適度に汗をかくことを生活に取り入れてください。

### ③水分を取ろう

汗をかいたら、脱水症状を起さないよう水分摂取が大切です。水やお茶などを飲んで、水分摂取を小まめに行いましょう。



### 熱中症になったら

熱中症の前兆としては、頭痛やめまい、耳鳴り、汗が出ない、体の感覚がおかしいなどの症状が現れます。症状が出たら涼しい場所へ横になり体を休めながら、水分を摂取しましょう。体温が下がらない、頭痛やめまいなどの症状が良くならない場合は、医療機関で診てもらってください。体温が異常に高くなり意識がなくなつた場合は、氷やぬれタオルでわきの下、足の付け根を冷やし、すぐに医療機関で診てもらってください。

熱中症を予防して夏を元気に乗り切りましょう。

## 市民文芸

### 俳句

雨に咲く菖蒲の花の色深く 勝山 絢子  
紫陽花や雨の明るき美術館 小林 光子  
足あとをかき消す波や雲の峰 堀内ナナ子  
雨あとの地に触れて舞ふ夏の蝶 小林 すみ  
藤枕真昼の夢のすぐ覚し 相田 照子  
乳草引く乳ふくませし夢愛し 木村 トリ  
一面に花穂打ちならし小判草 古川 綾  
田に水のいよよ馴染める青田 かな 安澤 飛浪  
とろとろと天然ガスの夏炉燃ゆ 池乗 北魚  
青紫蘇を刻むトントン夕厨 本間しげ子  
萍の少し乱れて美しく 五十嵐寛吾  
額の花雨に濡るるも風情あり 細貝 湊子  
うすれゆく虹のはかなさひとしおに 和泉 伸子  
短夜や雨に眠りて雨に覚め 笠原 里津  
降りしきる雨のさ中の月見草 五十嵐理恵  
一山を鎮めて夜半の木葉菟 公條 雪夫  
紫陽花の藍のまるさに調べあり 山田 栄一  
蕩々と流るる川面梅雨の月 田中美枝子  
紫蘇揉んで夕べに母は唄もなし 小林富沙子  
梅雨明けで彩る紫陽花護摩堂 知野信一郎  
どくだみは清貧の花良寛像 丸山 虚秋  
海沿いに貨車曲がり行く夏 小林里代子  
鎌を研ぐ十指せはしき梅雨晴間 真嶋つぎえ  
粹芙蓉右脳左脳のありどころ 登石 詩子

### 短歌

ギブスとる下腿の堅さや菖蒲の湯 小林 なお  
ぎこちなき雀の子等の初飛行 松下 聡  
大輪の花と咲きたる三波さんあなたの笑顔にわれらは和む 故 阪井イクノ  
君の計に沈むころを鎮めんと賜いて植えしすみれに触るる 木川 久子  
歌会にともに学びて語らひの優しき声は耳を離れず 河内 公夫  
首かしげ語れる歌友のくせなども今にしのべり在りし日のこと 関 悦子  
悪い所取つてしましますよと聞きしこと友の最後の言葉となりぬ 村山 和江  
三毛のやつ彼岸ともなれば夜に出で窓あけ見ればベアでかへりぬ 小出熊四郎  
川柳  
もう止めよう昔は昔今は今 丸山 一郎  
遍路旅妻の遺影は何憶う 大谷 龍吉  
順不同それでいいのさクラ草 織田 セツ  
無位無冠無風地帯で老いてゆく 今井 七郎  
幸せは首まで没かる仕舞風呂 河内 勝哉  
餅つ子が村の小川で泳ぐ幸 田村 トリ  
編隊で我が家に帰る鳥の群れ 田中 弘子  
九条を枕に眠る忠魂碑 田村 恒夫  
クラーが出せぬ団扇の風が好き 高橋祐四雄  
一枚の切手に学ぶ日本の美 中村 尚治  
病む友に心の酸素注ぎゆく 西条 ムラ  
枝豆とビールで語る涼み台 山岡 フミ  
断崖へ来るとまごつく飯免許 吉川 彰  
年金を照らす明日の薄明り 今井八重子