

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 〒950-1292 白根市大字白根1235 白根市企画財政課広報コミュニティ係

祖父母交流会に参加して

土屋 好子
 (五十五歳・田尾)

小林保育園の祖父母交流会が五月から始まりました。今回は笹団子作りで、園児たちの摘んだもち草で作りました。テーブルに分れて座り、丸めたあちこちをもちの中に入れて、笹離れがよくなるようにサラダ油をつけるなど、粘土遊びのように子どもたちも一生懸命。最後の笹に入れて結ぶ作業は、子どもたちには少し大変そうでしたが、頑張って手伝わしてくれました。蒸している間は、園児たちの歌などで楽しませてもらいました。出来た笹団子は、子どもと一緒に食べました。自分たちで作った笹団子の味は特別でおいしかったです。またほかの祖父母の方々とお会いでき、楽しい交流会でした。先生方にも感謝いたします。

うれしかった孫の成長

羽入 昭子
 (六十一歳・庄瀬6)

わたしが小林保育園の祖父母交流会に参加して三年目を迎え、今回初めて笹団子作りに参加させてもらいました。園児の皆さんが、一生懸命作る姿を見ながら、何よりも「笹団子」という一つのものを一緒に作れたことは、何とも言えないうれしさがありました。また孫が食べられないと言いがら、自分たちの作った笹団子を、一番遅くなくても全部食べられたことが、祖母としてはとてもうれしかったです。この日はとても楽しかったです。

笹団子作り

夏川 節子
 (五十八歳・田尾)

小林保育園で、子どもたちと笹団子を作りました。もち草の入った生地をちぎってあげたりしながら、楽しく作りました。子どもたちは生地を伸ばしすぎたり、あんこが飛び出たりと大変そう。でも、どうにか作った出来たの笹団子を、みんなおいしそうに食べていました。笹団子の上手な作り方を知っている祖父母の方にいろいろ教えてもらい、とても参考になりました。笹団子がおいしかったためか、次の日、子どもたちの体調がとても良さそうでした。よもぎの力でしようか、体にいい

祖父母交流会に出陣して

熊倉 ヒサ
 (七十三歳・魚町3)

小林保育園の今年一回目の祖父母交流会は、笹団子作りとのことで、祖父母も喜んで参加しました。保育園が近づく元気があふれる「え、どんな笹団子が出来るやら」と思っただけで、顔がほころんできました。交流会は、先生の温かい声が園児を包み、まるで魔法を掛けられたかのように、不思議とみんないい子になっていました。ごあいさつの後、いよいよ笹団子作りがスタート。園児はあんこや団子皮を丸めたりと一生懸命です。笹で包み、ひもで縛る仕上げは、祖父母の腕の見せどころ。園児も真剣に見つめていました。笹団子が出来ると会場はにぎやかな声であふれ、みんな自分で作った笹団子に大満足。ホカホカの笹団子は世界一でした。楽しい時間はあっという間で、また交流会で孫に会える日を心待ちにしています。祖父母と園児が一体となり、かもし出す和やかさは何ものにも代えられません。この会が長く続くことを願わずにはいられません。帰りの車の中で、園児たちからももらった温かい気持ちに、うれしくなって「お花を飾るみんないい子、なかよしこよしみんないい子」と口ずさんでおります。

俳句

風軽く袂めけゆく単衣かな 堀内ナナ子
 髪高く上げて稽古の單衣着る 笠原 里津
 見慣れたる形見となりし単衣かな 和泉 伸子
 描かれし揚羽美はし戦風 安澤 飛浪
 植玉傷みなく夫植の抄りし 木村 トリ
 風待ちといふ今日の日の風戦 細貝 漢子
 父の日に神を替えてくれし妻 五十嵐寛吾
 卯木咲く五箇山までは谷の道 相田 照子
 デイケアのバス新緑の山へ入る 五十嵐理恵
 水倉の今も残りし梅雨の村 小林 光子
 芥子の花青く妖しき風まどひ 公條 雪夫
 家族連れ賑はふあじさい祭かな 知野信一郎
 梅雨空に傘さし回る孫ふたり 石黒 陽子
 祭獅子ふんばる男の子に拍手湧く 小林 なお
 良寛の明るき笑顔新樹光 小林富沙子
 海と空抱き合う彼方鳥帰る 松下 聡
 居酒屋の箸のささくれ冷奴 真嶋つぎえ
 夏萩や見えざる風を捉へをり 真嶋 裕子
 潮利きて肌に馴染まぬ浴衣かな 石口十四二
 洗い髪風もさやかな日の出かな 渡辺 勤
 右左筆順拘泥文字摺草 川村まさし

広報クイズ

図書券が当たる!

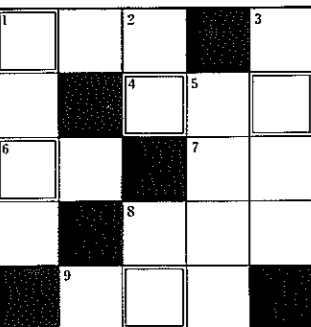
はがきに答え(完成図は不要です)、住所、氏名、年齢、市や広報紙への意見(市から回答が必要な場合は、その旨)を書いて、8月18日(月)必着で白根市企画財政課広報コミュニティ係(〒950-1292 白根市大字白根)へお送りください。※EメールでもOK。
 正解者の中から抽選で3人に500円の図書券、5人に粗品を差し上げます。正解者の発表は9月1日号で行います。7月1日号の正解はガッツペイ。正解者は23人でした。▼図書券 土田浩介(大通南4)、戸田翔也(中大郷)、長谷川琴音(高井東2) ▼粗品 青木奏子(下鷲ノ木1)、小池文子(東大通)、小林唯香(砂原乙)、齋藤久(高井東2)、永井和枝(大通南2) ※敬称略

◆ヨコのカギ

- ①先日、公的資金を注入した銀行
- ④アメリカ合衆国の州、州都はノルル
- ⑥寡婦(夫)
- ⑦癖、かたよった習慣
- ⑧人に負けまいとする気質、○○○な性格
- ⑨ roman、男の○○○

◆タテのカギ

- ①夏の水泳訓練、○○○○学校
- ②沖縄県庁の所在地
- ③席を立てて退くこと
- ⑤伝染病予防、インフルエンザ○○○
- ⑧草などを刈る道具



□の字をならべてください。ご先祖さまの供養です。

痴ほうシリーズ②

痴ほうを

予防しましょう

前回は、痴ほうを正しく理解するために、「痴ほうとは」「痴ほうの早期発見・早期治療」についてご紹介しました。今回は「痴ほうの予防、進行予防」についてご紹介いたします。

① 生活の中で痴ほうを予防

痴ほう予防の基本は、脳の血管を守ること、脳の老化を防ぐことです。頭と体、手を使う
 体を動かすことは、血流を良くし脳の働きを活発にするので、脳の老化を抑えます。また人の手は、複雑な動きができるように、脳の広い領域と関係しています。つまり、手を動かすことは、脳の大きな刺激になるのです。

例)日記、手紙を書く、囲碁や将棋、楽器演奏、陶芸、料理、散歩、軽い体操など
明るく、楽しく過ごす
 心から楽しめるもの、夢中で取り組めるものに向かうことは、脳を活性化させ、痴ほうを予防します。趣味を深めたり、ボランティアなどの社会活動をしたり、仲間づくり、生きがいづくりをしたりすることが大切です。「笑う門には福来る」の言葉どおり、笑っていると、気分が明るくなるだけでなく、体の免疫力も活発になり、脳も活性化します。

広がれ 健康家族

141 保健福祉課
 ☎237

脳卒中等を予防する

脳卒中など脳血管性痴ほうの原因となる病気を予防するため、定期健診を受ける。減塩に努める、バランスのよい食生活をするなど、気を付けましょう。

② もし、痴ほうになったら

早期なら進行を予防できます
 「痴ほうになったらもう仕方がない」と思いませんか。そんなことはありません。痴ほうの早期の段階で、脳活性化のための訓練をすれば、進行を食い止めることができます。

「あれ、どこか変だな」と思ったら、早めに精神科や神経内科で診察を受けたり、市の保健福祉課や在宅介護支援センターに相談したりしてください。

「痴ほう予防講演会」のお知らせ

白根市では、痴ほうの早期発見、進行予防や痴ほうに向き合う心構えなどを知るために、痴ほう予防講演会を開催します。ぜひ、ご参加ください。

対象	おおむね65歳以上の人
日時	平成15年9月4日(木)
会場	午後1時30分～4時 カルチャーセンター2階サブアリーナ
講師	静岡県高齢者リフレッシュセンター「スリーA」所長 増田末知子先生

短歌

期を待ちて飛びたつ汽配にひらきゆく白木蓮は光あつめて 木川 久子
 グランドに向かいて深くおじぎする部活 終えたる中学生ら 村山 和江
 培かいし朝の庭に黄のあやめ初花描いあざやかに咲く 星 ハツノ
 ふくらみし梅のつぼみを見上げたる空にまぶしく白雲浮かぶ 出来島ミサホ
 開け放つ部屋に吹き入る五月風真乙女のごと若葉香らす 大旗 イツ
 吾が庭に赤白青とりに紫陽花の咲く梅雨に至ると 小出熊四郎
川柳
 夜半の風がそつと運んでくる不安 織田 セツ
 朱鷺メツセ便乗したな朱鷺笑う 大谷 龍吉
 酔い醒めの水は知らない下戸の喉 今井 七郎
 廃校の跡地が生きる憩いの場 河内 勝哉
 マスコミの記事が迷わずウソホン 田村 恒夫
 戻れない人生一歩二歩前に 田中 弘子
 戦犯は何処で寝て居るイラク戦 中村 尚治
 二匹目の泥鰌が笑って逃げてゆく 西条 ムラ
 タ焼けの美の極限に一人立つ 山岡 フミ
 団楽の主役に座る子の笑顔 吉川 彰
 冤罪が晴れて全開する蛇口 今井八重子