

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

被災地の皆さんがんばって

真嶋 つぎえ (七十二歳・仲町)

十月二十三日、新潟を揺るがした中越地震から一カ月余り。現地は百八十度の変ほうを見せました。

「これからこの町、村は、一体どうなるのだろうか」といった多様な問題を抱えながら、多くの人たちの注視の中で、今もなお余震が続いています。中越地震で被災された皆さんの生きる力を応援したく、句友のご夫婦宅にはせまじましたが、そこはとも住める状態の家屋ではなく、仮設住まいを余儀なくされていました。夜は冷ゆる余震に添い寝の夫婦かな。また余震不眠の虜閉塞し。痛々し余震屈身病者に冬地震当時の状況をうかがい知り、恐ろしいまでに、異様な光景を見て絶句

しました。被災地の皆さんがんばって。疲労も限界かと思いますが、負けずに風邪などにご用心を。たった二日のボランティア活動でしたが、その家の皆さんに心から感謝され、充実感を味わいました。また人と人との助け合いを実感できました。被災地の一日も早い復興を願ひ、祈るのみです。

白根市のみなさんへ

佐藤 慎吾
小野 和輝
坂本 大介
勝本 亜実
坂井 美穂

(白根北中学校一年生
総合学習生活Aコース5班)

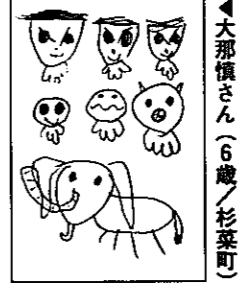
僕たち白根北中学校の一年生は、総合の時間にゴミについて調べました。

十月四日に、大通・大鷲・根岸でクリーン作戦をしました。街、お菓子、アイス、弁当、たばこなどのゴミがいっぱい落ちていたことが分かりました。それから一カ月後の十一月四日、その三つの地域を見に行きました。すると、大通一丁目の公園や道路のわきに、缶などのゴミがたくさん落ちていました。大鷲でも、畑のわきや草むらに、缶やお菓子の袋、たばこなどのゴミが落ちていました。そこで僕たちは、どこにゴミが大量に落ちていたのかを調べながら、クリーン作戦をもう一度実行しました。

調べた結果、人の目が見つからないような場所にゴミが落ちていたことが多く、取るのが大変な物もありました。このことから言えることは、ポイ捨てをしてはいけないということ、捨てる人自身があまり意識していないということ、みなさんも住みよい町にするために、ポイ捨てをしないように、よろしくお願いします。

イラスト倶楽部

1月合併号特別編



大那慎さん(6歳/杉菜町)



小池萌恵さん(9歳/下茨)



Pochaccoさん(12歳/大通南三丁目)

■イラストは黒一色ではっきりと。ペンネーム希望の人も住所、氏名、年齢を忘れずに。採用分には粗品を進呈します。【あて先】「みんなのページ」に同じ

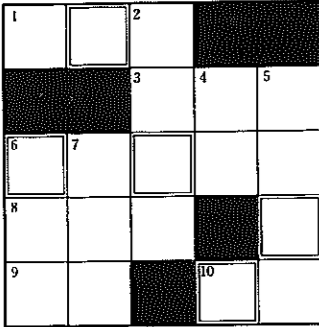
中央大衆

俳句
終の雷ふくらむ日和かな 細貝 漢子
未枯る、ものにも手入れ息ら 五十嵐寛吾
黒雲の佐渡を閉ざして時雨来し 安澤 飛浪
火の色の落ちればかりの石榴 相田 照子
痛む膝休へて時きし大根かな 木村 トリ
浮橋を渡るゆらゆら冬日和 古川 綾
木犀の香り漂ふ村の径 伊勢亀文字
城壁の少し残りし紅葉山 小林 光子
一本の試しに引いて見る大根 本間しげ子
己が背を預けてをりし冬日差 堀内ナナ子
なつかしきオルガンの音初時 和泉 伸子
ひとり住み松の絵柄の障子貼る 五十嵐理恵
いつ果てるともなき余震冬に 響田 睦子
兄の忌や下記そろそろと色づきし 保倉マチ子
余震つづき防寒頭巾枕辺に 小林さみえ
日毎来る余震にゆるる神無月 小林富沙子
被災地のかあなたに鮮えて秋の虹 石黒 陽子
被災地にひっそり咲けり石路の花 知野けいこ
眠る山起すがごとくまた余震 真嶋 純子
酒蔵の解体よどみ冬初め 小林 なお
防風網取りはずされて梨の村 知野信一郎
夜は夜の余震弱とて白息す 真嶋つぎえ
初しもや朝日にかマヤク島かな 飯原 キク
寒小菊淡い陽差しを追いており 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、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1月合併号で行います。10月1日号の正解はセカイエイズデー。正解者は16人でした。▼図書券
小林雄河(山崎興野)、花沢仁美(上大郷)、薄田豊(能登第6) ▼粗品
樋口大海(美咲町)、小田和輝(大通南四丁目)、長谷川うたる(犬塚新田)、皆川百合子(日の出町)、関根智子(水道町第3) ※敬称略



- ◆ヨコのカギ
①生食・ジャムなどにする
近縁種にプラムがある
③心がうわついていること
⑥油脂の多いパイ状の菓子パン
Danish
⑧たやすいこと
⑨心ばえ、きまえ ○○投合
⑩細長くつながった道具
うそついたら○○千本...

- ◆タテのカギ
②激しい勢いで追いかけること
④日本特有の紙
⑤胡瓜
⑥めぐりあうこと
⑦その職に就いている一定の年限
○○を全うする

□の字をならべてください。
新年あけまして
おめでとうございます

痴ほうを

予防しましょう!

痴ほうのサインを見逃さないで!

痴ほうの種類
痴ほうには、大きく分けて「脳血管性痴ほう(脳卒中など脳血管の障害によるもの)」と、「アルツハイマー型痴ほう(脳が一時的に委縮して起こるもの)」があります。

★痴ほうの症状

ひどい物忘れ、物を取られたなどの被害妄想、目的もなく動き回る(はいかい)等の症状があります。ごく初期には、面倒がる、外出したがらないなどの意欲の低下、忘れっぽい、ぼんやりする、無表情、不機嫌、寂しがるなどの症状がみられることがあります。
★生活の中で痴ほうを予防しよう

★痴ほう予防の基本

脳の血管を守ること、脳の老化を防ぐことです。そのためには、毎日の生活をどう送るかが大切です。
★頭と体、手を使う

からだを動かすことは、血流を良くして脳の働きを活性化し、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。例えば：日記・手紙を書く、囲碁、将棋、楽器演奏、陶芸、軽い体操など



保健福祉課
☎239

★明るく楽しく過ごす

心から楽しめるものは、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、生きがいづくりをすることが大切です。

★脳卒中などを予防する

脳卒中など脳血管性痴ほうの原因となる病気の予防のため、定期検診を受ける、減塩に努める、バランスのよい食生活を送るなど、普段から気をつけましょう。



★痴ほうの症状は、とかく「年のせい」

などと思われがちですが、そのまま何もせずにいると痴ほうが進行してしまつてしまいます。

体の病気が同じく、早期発見・早期治療が大切です。「あれ?どこか変だな」と思ったら、早めにかかりつけ医や精神科、神経内科で治療を受けましょう。また市の保健福祉課や在宅介護支援センターも相談をお受けします。

短歌

板をもて擦り洗う泥の里芋は桶の中に
肌白くなる 星 ハツノ
お年寄りの集う茶の間に児童らの交歓の
声はずみつきこゆ 木川 久子
台風のがかりなれどテレビ消し短歌詠
みおれば雨音つるの 出来島ミサホ
地震の地へ救援に向うへりの音日暮れて
のちも空に轟く 関 悦子
木犀の花の香におう晩秋のひかりの中を
しばし散歩す 河内 公男
御聖談くだる日までも我一人戦ふと誓い
し昔なつかし 小出熊四郎
暖冬の師走落葉も椿の花淡雪積り初日の
出 品田 三郎

川柳
下積みの苦勞を言わぬ丸い石 吉川 彰
四島に掛けてやりたい注連飾り 今井 七郎
砂時計一粒ずつが過去になる 織田 セツ
また加齢悲喜こもこの除夜の鐘 大谷 龍吉
共白髪米寿夫婦の祝いの酒 河内 勝哉
木漏れ日に輝いている顔の艶 児玉ひろし
風が吹く度に進路を変えてみる 田村 恒夫
地震頻繁あわてて入る家具保険 田中 弘子
球愛しいじめワールドカップ 抱く 尚治
幾星霜手練つてみるお正月 西条 ムラ
山登り男のロマン知らぬ妻 原 滋喜
うっかりと本音をさらす胸の内 原 朋子
百歳の坂を登って行く辛寿 山岡 フミ
思い出を夫と回す走馬灯 荏原紗綾子
妻だつて孫と手を出すお年玉 今井八重子