

### 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

### 祖母をしるんで

河内 勝哉
(六十五歳・兎新田)

わたしが今朝、お仏壇の前に座ると、在りし日の祖母の姿が思い浮かんできました。祖母が亡くなったのは、昭和三十六年三月の、春もまだ浅い季節でした。年齢は八十六歳と、当時としては珍しく高齢での逝去でした。

そのころわたしは二十歳を迎えただけで、当分の間は、わたしたち兄弟四人と両親が暮らしていましたが、そのころの生活といえは、どの家庭も貧しく、不自由でした。その上、家の後継者として生まれたわたしは、幼弱の体・視覚障害者ということで、人並みに働くことも思うようにできず、職場もなく収入を得ることができないまま、文字通りの貧困生活でした。
そのような家庭環境の中、わたしの

祖母は七十歳という、当時としては高齢にもかかわらず、わたしたち四人兄弟の面倒をみながら、畑の草取りをして両親の手助けをしてくれました。秋の稲刈り時期には手伝いに精を出し、稲刈りが終わると、落ち穂拾いをし、団子作りをして楽しんでくれました。また農閑期には廃品の仲買商売をし、冬には大きな荷物を背負いながら、遠くは西蒲原や現在の加茂市まで、雪道を歩きながら賃金を稼ぎ、わが家の生計を助けてくれました。このように貧しい生活の中で、わたしたちのためにと、一生懸命に働いてくれた祖母には、心から感謝の気持ちでいっぱいです。
わたしは今、祖父母らがくれた真心と温かい志を一生の宝物とし、またその精神を大切に、残された余生を有意義な気持ちで過ごしていきたいと、心の中に願っているところです。

### 白根もん奮闘記

中 東 和紀子
(三十一歳・大通黄金6)

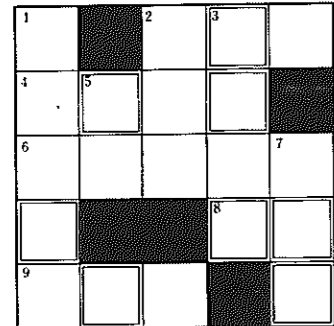
わたしが白根に移り住み、もうすぐ四年。地域型・在宅介護支援センターとして担当地区を持ち、在宅の方への福祉の相談や介護保険の手続き等、福祉に関する窓口をしています。
最初は自分の担当地区を覚えることから始まり、地図をつなぎ合わせ、気づけば三畳くらいの大きさになっていました。そして休日には白根の探検。道に迷いながら(生まれ持った野生の

勘一を生かし)運転していると、気づいたときは加茂でした。
わたしは同じ新潟県でも東北の出身です。東北といえは「ずうずう弁」。そう、ずうずう弁育ちのわたしには、白根弁は「?????」がいつばい。ずうずう弁は「んだく(そうだ)」「ど(こ)だ(こ)だ」など濁点の発音が多く、東北なまりに近いのです。白根弁は東北なまりにはほど遠く、理解不能な言葉だらけ。訪問先で分からない言葉を掛けられ、とりあえず笑ってごまかしていたこともありましたが、ちなみに今、わたしのマイブーム白根弁は「おつよ(そうか)」です。今となつては、白根弁も大体分かるようになり、わたしもすっかり「白根もん」です！
わたしが日々の訪問の中で感じたことは、皆さんとても働き者であるということです。ある方に長生きの秘訣は「と尋ねたところ、「畑をすること！」とだそうでした。その方は八十七歳の一人暮らしの方でしたが、野菜作りの名人で、近所の方や遠く県外にいる子どもたちに野菜を送り、喜ばれるのが生きがいなのだそう。ステキです。わたしは、この職に就けたことで、わたしの一生懸命になれるって！
いろいろな方と出会うことができ、人生の先輩からたくさん学ぶことができ、日々感謝の気持ちでいっぱいです。まだまだ未熟者ですが、多くの出会いを大切に、高齢者や介護者の皆さんが安心して明るい生活を送れるよう、支援させていただきたいと思っています。

### 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(市から回答が必要な場合は、その旨)を書いて、2月17日(木)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3月1日号で行います。1月合併号の正解はハツモウデ。正解者は20人でした。▼図書券 丸山友里子(大通2)、渡邊麻美(高井東2)、五十嵐愛子(道濁) ▼粗品 椿光一(皐月町)、坂井美穂(大通南3)、菊池政男(魚町4)、道見美紀子(戸頭団地)、佐藤和子(横町2) ※敬称略



- ◆ヨコのカギ
②おまけ子の略
④Lebanon 西アジアの地中海に面する国
⑥臨納隣
⑧田の用水をせき止めてあるところ
⑨敷布を英語で
◆タテのカギ
①愚感し
②斧の音
③きちんとしていること。行儀や姿勢が整っていること
⑤罪を犯した者に科する懲らしめ。しおき
⑦次の世代に、体、形、色などの形質が伝わる現象、メンデルの法則

□の字をならべてください。日本では1958年ごろから流行

### 見直そう足の手入れ

#### 転倒予防のために気をつけたい 足の指やつめの異常

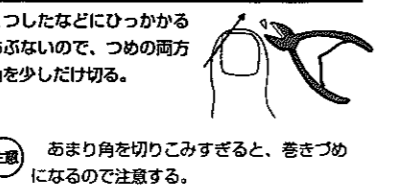
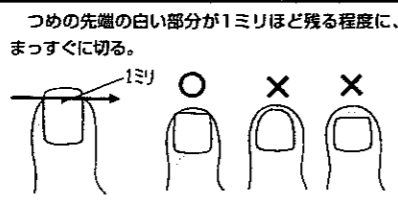
わたしたちが、二本の足で立ったり歩いたりできるのは、足の指がしっかりと大地を踏みしめる役割を担っているとともに、足の指がその指先を保護しながら、足の先にかかる負担のバランスをとっているからです。
足の指やつめの健康を損なうものとしては、深づめによる炎症、厚いつめ、硬いつめ、巻きづめ、足裏の角化による亀裂、外反母指などがあります。普段は気にすることが少ない足のトラブル。「たかが足」と軽くみないで、日ごろから足の手入れを怠らずに、異常を早期発見・治療することが大切です。

#### 足の指とつめの手入れ方法

##### 1 足を洗います

足は、入浴のときに洗えばいいのですが、入浴ができないときは、足だけでも洗うことをお勧めします。①②③の手順で足を健康に保ちましょう。

- ①石けんをよく泡立てて、指の間まで丁寧に洗います。
②石けんをつけた柔らかい歯ブラシやつめブラシで、つめと皮膚の間やつめの周りを軽くこすり、角質を取り除きます。
③石けん分を洗い流し、タオルで水分をきれいにふき取ります。



1 つめの先端の白い部分が1ミリほど残る程度に、まっすぐに切る。
2 つめ切りは小さいものより、大きめの方が安定して使いやすいです。硬く厚くなっているつめや巻きづめには、「ニッパー」という刃の平らなつめ切りが適しています。
(新企画出版社 「見直そう足の手入れ」より)

3 足のいたわり体操を行います。足首をゆっくりと右と左に回したり、かかとを手のひらでマッサージしたりして、血液の循環を良くしましょう。足の指とつめの周りを一本ずつマッサージすることも効果があります。

### 中央大

#### 俳句

- 年忘れひと日湯宿の客となる 豊田 睦子
幹事寄り相談笑し年忘れ 細貝 淡子
雪囲いするに良き日を賜りし 笠原 里津
山々を閉ざし冬霧いよ上濃し 本間しげ子
忘れなきことのみ多き古帯 和泉 伸子
小さき物小さきなりの冬囲い 小林 光子
孫も居てその親も居て年の暮 保倉マチ子
飛蜘蛛の糸のふはりどゆく小春 安澤 飛浪
グレンミラー楽団聴きし十二月 五十嵐理恵
行く水の少し濁りし冬の雨 堀内ナナ子
晩秋の名水汲みに連なりて 伊勢亀文子
せはしなやけふに始まる十二月 相田 照子
小春日や木の葉一枚音もなく 塚田 紀伊
冬晴れの光まばゆき越の山 古川 綾
軒下にひっそり伸びし花ハツ手 小林きみえ
人込みを来て葉牡丹に気をゆるす 小林富沙子
子どもらの手作りケーキ師走かな 知野 慶子
寒椿もて染めあげし白根しほり 真嶋 純子
咽喉こしの良きとて友に洋梨おくる 小林 なお
白い歯のめげえる孫の初電話 石黒 陽子
奥能登の波の花咲く冬の旅 知野信一郎
新雪の惹の眠りに愛託つ 真嶋つぎえ
あらたまの墨の香清し納経会 川村まさし

#### 短歌

- 末枯れたる庭を彩る冬薔薇のあわきくれないかがようばかり 木川 久子
不意に来し大地震に仰天し這うが如くに玄間に出ず 出来島ミサホ
冬近き夕べの軒に連なる千し大根の温かく見ゆ 大旗 イツ
久々に逢えた笑顔のなつかしさがいいに思い出話の尽きず 河内 公男
すべること鴨の泳げる石神井の池の水面に秋風わたる 村山 和江
冬を装う大樹群青の空を指す枝間を結び航空の延ぶ 中村 京
雪降る蒲原平野色変わる田に白鳥満員首立ちて 品田 三郎
川 柳
一ランク下げて理想を置き替える 吉川 彰
波風が立たぬ夫婦のペアルック 今井 七郎
夢の母話しかけても笑うだけ 荏原沙綾子
呆けたならあのお世で夫捜せない 織田 セツ
八十路下る足元覚束ぬ 大谷 龍吉
一言の小骨が喉に突きささる 河内 勝哉
笹竹に人生右往左往する 田村 恒夫
黒焦げの鍋を悔んだ長電話 田中 弘子
まだ続く余震で祈る年始め 児玉ひろし
鶴亀を飾り「松竹梅」を酌む 中村 尚治
我を折れば流す術あり蟬り 西条 ムラ
補助金を活かし切れずに離農する 原 滋喜
主と従の仁義を犬が知っている 原 朋子
今年また減って哀しい年賀状 今井八重子

■1月合併号に掲載した保倉マチ子さんの句は「兄の忌や柿そろそろと色づきし」の誤りでした。訂正してお詫びします。