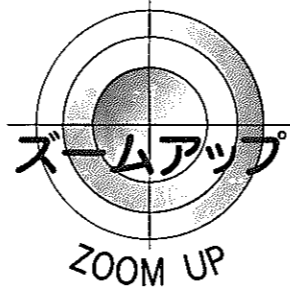




健康百歳教室の主なメンバー  
前列左から小山さちいさん(司会)、木下セツ子(棟着場)  
後列左から松本聡さん(中之回村)、細河さん、関根さん



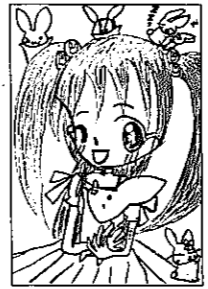
## 笑顔で10年健康劇 茨曾根健康百歳教室

「なにそうらば(それは違おう)よ  
り「おこそうらば(なるほどそう  
すか)が、家族円満の秘けつ。高  
齢者の自立と健康、家族のふれあ  
い、ママに方言たっぷり、アド  
リブたっぷり、笑いたっぷりの手  
づくり健康劇の一場面です。」  
主催するのは茨曾根健康百歳教  
室(茨曾根地区公民館事業)。十  
年前に旗揚げし、以来毎月、集  
会場や公民館などで公演してき  
ました。出演者は地元有志ら九  
人、公民館職員や保健師の協  
力を得ながら活動してきました。  
設立当時から迷おばあちゃん  
役を演じてきた関根喜八郎さん(丸  
湯)は「身近な話題をテーマにし  
たことが地域に受け入れられた。  
時には涙を流すお客さんもいる  
んですよ」と振り返ります。  
噂を聞きつけた近隣市町村から  
も公演依頼が殺到。「遠くは分水  
町や燕市へも出かけました」と  
公民館長の細河與一郎さん(道  
湯)は誇らしげに話してくれまし  
た。  
しかし設立してから十年がた  
ち、劇メンバーから「この辺で区  
切りをつけたい」という声があ  
ります。「毎年新作を発表してき  
たが今年には作らない」と関根  
さん。残念ながら三月で百歳教  
室は活動を休止する予定です。  
「新しいメンバーがそろえば復  
活する予定もあるんだけど」と細  
河さんは将来に希望を託します。  
現在、三月五日、白根学習館で  
行われる公演に向け、稽古に励  
む百歳教室のメンバー。舞台上に  
立つ顔には、笑顔が満ちあふれ  
ていました。

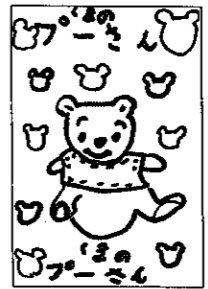
## 広報クイズ

### 当選者発表

2月1日号の正解はバレンタインデー。正解者は24人でした。▼図書券 星野豊(鯉沼第1)、飯吉栄輔(大通南二丁目1)、小林美雪(菱沼新田) ▼粗品 須貝悦男(大通黄金三丁目)、長谷川ヨリ(一の町第2)、阿部敏香(大通南一丁目2)、伊藤美幸(水道町第5)、富樫真梨子(浦梨) ※敬称略  
◎広報クイズは、引き続き合併後発行される支所だよりに掲載する予定です。お楽しみに!



▲吉田つかささん(9歳/東町)



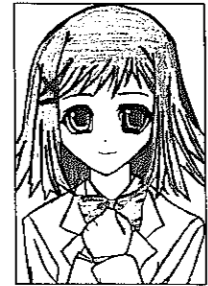
▲大倉里佳子さん(7歳/南新町)



▲丸山美子さん(6歳/五六の町6)



▲PN「無」さん(19歳/高井東2)



▲PNダ・カーボさん(17歳/上道湯)



▲PN遊戯さん(12歳/下藤ノ木2)

## イラスト倶楽部

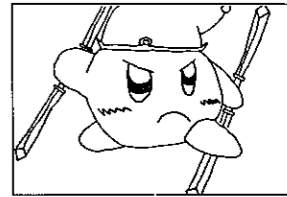
■支所だよりでも、イラストを募集。採用分には粗品を進呈。ペンネーム希望の人も住所、氏名、年齢を忘れずに。採用・不採用は支所だよりの掲載をもって発表。なお、お寄せいただいた作品は返却しませんのでご了承ください。【あて先】〒950-1292 しろね支所だより「イラスト」係



▲P・N芝生さん(13歳/水道町5)



▲P・Nみかんさん(12歳/高井東2)



▲木村洋二郎さん(10歳/古川)

## 恥ずかしがらないで!

### 尿漏れ

「くしゃみ、せきをしたときに尿が漏れてしまう(腹圧性尿失禁)」「トイレに行くまで我慢できずに漏れてしまう(切迫性尿失禁)」。このように、自分の意志に反して尿が漏れてしまうことを、尿失禁と言います。  
体のしくみや、妊娠・出産などが影響することから、女性に圧倒的に多くみられる症状で、実は女性の四人に一人が尿失禁を経験していると言われて話しくいこと、一人で悩んでいる人は案外多いようです。  
しかし尿失禁のほとんどは、治療することによって治したり軽くなったりできます。泌尿器科や内科、産婦人科などに相談ください。  
また尿失禁の七割を占める腹圧性尿失禁のタイプなら、骨盤底筋体操だけで治ることが少なくありません。あきらめずに続けてみてください。



**骨盤底筋体操**  
①体の力を抜いて、まずはリラックス  
②肛門をキュッと締め、次に尿道を締める  
\*排尿しているときに、途中で尿を



160 保健福祉課 236

止めてみると、尿道を締めるコツがつかめます  
③締めた状態のまま五くらい数えたら、ゆっくりと力を抜く  
\*できるだけ強く締めます。途中で力が抜けて締められなくなったら、もう一度やってみましょう。  
★①②③を一日に十〜二十回を目標に行います。  
※この体操は一度にまとめて行わず、何回かに分けて行ってください

**日常生活でできる尿失禁ケア**  
①排尿は三〜四時間ごとが目安です。  
②水分は一日にコップ五〜八杯飲みましょう  
・水分は整腸作用があるほか、体の老廃物を尿や汗、便として排泄させる役割として重要です。  
③便秘や肥満の解消をしましょう  
④気になるときは、いろいろな製品の活用を

・尿漏れが少量なら、生理用ナプキンでも代用できます。ほかにも尿専用のパッドや、尿を吸収する機能がある下着(外見上は普通の下着と変わりありません)などもありますので、自分に合ったものを活用してください

## 最終回 風は白根の宝物

三十年前、NHKのテレビ番組で「新日本紀行II 風合戦のころ」が放映されました。それを見た名古屋の知人が「白根の人は、子どもの風遊びを大人の遊びに昇華させた」と感想を寄せてくれました。江戸時代の中ごろに始まったと伝えられる風合戦。以来約三世紀、白根の人たちはそれを大切にはぐくんできました。

町はずれを堀が流れていました。フナ、コイ、ナマズも釣れました。子どものころ、堀を挟んで小風を戦わせたものです。習字紙に風らしき絵を描き五、六枚の風に仕上げます。それをわしづかみにして堀に駆けつけます。「早うっ、揚げれっや」「待ってれっや」。野次まで大人にそっくり。ゲームも、スパーも、塾もない時代でした。男の子は、目の色を変えて小風合戦に熱中したものです。  
こうして白根の風魂は培われてきたのです。恐らく江戸時代の昔から、白根の子どもたちに、連綿と受け継がれてきた遊びだったのだろうと思っ

てきました。戦争が終わり、青年会に入りました。町には人が溢れていました。町内ごとに青年会が結成されて、活動

## あなたも風博士

## 文・田村和雄

(しろね大風と歴史の館運営委員会委員)



30年前(昭和49年)の風パレードの様子  
を続けていました。風合戦は青年会の事業でした。一九六〇年ころから若者が減り始め、風合戦は町内総ぐるみで出場するようになりました。OBたちにも出番が回ってきました。若者は老人の手際の良さに舌を巻きます。「おめえさん、どこのアンニヤサらね」「あの曲がり角の家らて」。老若の会話も弾む風作りです。  
全国の各地にあった風も、世の中が様変わりして消えてしまいました。でも白根の大風は生き延びてきました。風を昇華させた情熱とエネルギーがあったからこそです。動乱の明治維新、苦難の戦争にも耐えて、ついにギネス記録に載るほどの大風を見事に掲げて、世界に「シロネ」の名を轟かせました。風は白根の人が大事に磨き抜いてきた宝物です。

新潟市との合併目前。風がいつまでも光り輝いてほしいと祈っています。「おーい大風よ、がんばれよ!」。