

アッアッおじさん



第一回寺泊シーサイドマラソン大会(寺泊町体協・興陸協主催)は去る十月二十一日、三島寺泊町海浜グラウンド出発点、巻町角海トンネルを折り返す県道新潟一寺泊一柏崎線を主要コースに五キロ、十キロ、三十キロの三種目に分けて四百五十人が参加して開かれた。つきがたみんで走ろう会のメンバー五名も、メーンの一般男子十キロに出場、折返地点より天候が一変、たたきつけるような海岸特有の強風雨、さらに平坦地と異なる急勾配がランナーを悩ませ続けたが、選暦の小湊金作氏以下全員が見事完走し、大会本部より完走証を受け初期の目的を達成することが出来た。

ここに到るまでみんで走ろう会は、去る五月二十七日以来、毎日曜日早朝六時(十一月以降六時半)中学校グラウンドに集合(雨天時は体育館)各々の体力に合わせコース別に分けて走ってきた。当初ジュニアコース(一・八キロ)さえ完走出来なかった者が、二ヶ月続けたことにより、四・七キロ(四・七キロ)を完走し、やがて公式マラソンの出場となったわけである。

本大会には、十キロに七十六才と七十二才の高齢者が、さらに三十キロには四十五才の女子ランナーが長岡市より参加し、盛んな拍手を浴びていた。今更ながらランニングブームに驚嘆するとともに



風雨の中全員完走 寺泊シーサイドマラソンに五名出場 つきがたみんで走ろう会

今日ほど「走る」ことによる人間の健康づくり、体力づくり、精神づくりの大切さを痛感させられてきたところである。老いも若きも、男も女もマラソンを始めようではありませんか。今三十数名の仲間が、あなたの人会をお待ちしている。

あきつ俳壇

○車鉄をふくら煮め敬老日 喜美

ふくらと煮めめた車鉄は、自分自身のためのものか、あるいは老いた近親者への思いやりをこめたものか、この句よりは二通りに解されるが、それはどちらでもよいことかも知れない。ふくらと煮められた車鉄を食膳に出し共に老いゆくことの幸せをかみしめている姿がほうふつと目に浮かんで来る。



- 住宅図さだかにあらず秋桜
- 鳥渡るやがてはタムとなる村に
- 編笠を襪に背負い盆踊
- 穂芒のなだれる眼下峽部落
- 菫胆に湯の濃くなれり道祖神
- 棟上げの槌秋空に振り上げて
- 秋祭巫女が持て待つ神楽面
- 掛稻のすくそこにある湯治宿
- 夕焼けの雲に誘われ母逝けり
- 糸瓜棚払ひし空の広さかな
- 花芒団地に入りて途切れけり
- 石一つあるだけの墓彼岸花
- 生薬焼く煙りの中のライトかな
- ランドセル鳴らして潜る稲架樓
- 逝きし子と泊りし湯宿秋の風
- 秋刀魚焼く煙り路次より抜けてくる
- くつろぎの部屋の軒下團ちちろ
- ラジオより富士の初雪報じけり
- 涼風に追われて走る車かな
- 肩紐のあとくつきりと日焼けたり

(俳誌「あきつ」十一月号より転載)

秀 蒼 靖 孝 富 一 和 富 孝 靖 蒼 秀
子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子
糖 治 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子 子

健康づくり(14)

暖房の衛生

【注意】
空气中の酸素不足
人間が呼吸する時には、空气中の酸素を取り込み、二酸化炭素を吐き出します。空气中でものが燃えるときも同じで、酸素が使われてしまい、あとには二酸化炭素が残ります。
ところで人間は、その呼吸する空气中の酸素の量がだんだん少なくなっていくと、頭痛、耳鳴り、吐き気、嘔吐、からだに力がなくなる、めまい、ひきつけなどが起こり、ついには意識不明になって死んでしまいます。

適切な室内温度を保つこと

暖房もあまり強すぎると、かえって非健康的になります。適切な室温といういろいろな条件がありますが、一般的にいうと下の表のような温度がいいでしょう。
暖かい空気は部屋の下のほうに停滞してしまいます。ですから、高いところにつるした温度計が適当な室温を示している、畳の上

適切な室温

住居	18~20℃
居室	13~16℃
子ども部屋	20~22℃
病室	16~22℃



国保

交通事故でケガをしたときでも、国民健康保険の保険証でかかること

交通事故でも保険は使える

交通事故でケガをしたときでも、国民健康保険の保険証でかかること
交通事故でケガをしたときでも、国民健康保険の保険証でかかること
交通事故でケガをしたときでも、国民健康保険の保険証でかかること



- ◎ちよっとしたあなたの協力、国保を助ける
- ◎届出を済ませて受ける
- ◎国保の給付
- ◎事故の無届
- ◎トラブルのもと

十二月の公民館事業日程

日	曜日	事業名	対象者及び会場
4	火	X線(直接)精密検診	①定期外受診者で精密検診を必要とした者 ②前から必要とされた者 於 月寿荘
6	木	糖尿病教室	前から引続いて該当者とされた者 於 月寿荘
14	金	予防接種(麻しん(はしか))	生後18ヶ月/36ヶ月児でまだ麻しん(はしか)にかかっていない者で希望する者 於 月寿荘
18	火	予防接種(乳幼児種痘、クリン接種)	生後3ヶ月/36ヶ月児(初回該当児)と前回接種済者 於 月寿荘
20	木	同右判定とBCG	右接種者(判定)及BCGは必要とされた者 於 月寿荘
25	火	乳児検診	S 54・8・54・9 S 54・2・54・3 生れの者 於 月寿荘

※6日の糖尿病教室、変更することがあります。

日	曜日	事業名	会場
9	日	青少年健全育成講習会	センター
19	水	老人学級	月寿荘
23	日	婦人学級	三条市

- ◎スポーツ少年団(柔道) 毎週火曜 西公民館 午後七時
- ◎早朝マラソン 毎週日曜日 中学校グラウンド 午前六時