自転車はもうひとつの足だよ
―楽しく乗って安全運転―

八月二十五日(金)、月潟小学校グラウンドを会場に、第二回高齢者自転車大会が開催されました。

この大会は、近年増加する高齢者の自転車事故を防止するとともに、高齢者の自転車競技を通じ、自転車の正しい乗り方、交通道徳を身に付けていただくことを目的として行われたものです。

大会には、各老人クラブから八チーム、約四十人の参加をいただき、一チーム四人の総合得点で競い合いました。

出場されたみなさんは、各老人クラブの代表選手ともあって、運転技術には目を見張るばかり、審査員の方々も点数付けに大変苦労していました。

大会結果は左記のとおりです。

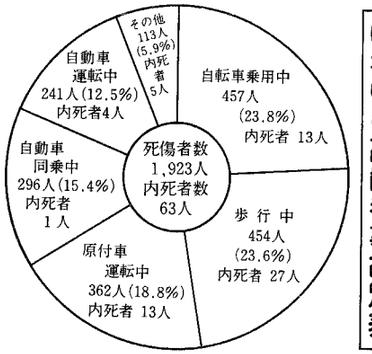
（敬称略）

優勝　西菅場長生会
間島　昭一　関本　武夫
田辺与五右エ門　北　威

準優勝　第一長生会
近藤　貞治　鏡　栄作
五十嵐善治　斉藤　政雄

三位　鶴亀会
児玉　仙平　高橋　寅蔵
野沢　スミ　高橋　幸恵

高齢者の事故を考える
63年中の高齢者事故別表



表を見て分かるとおり、高齢者の自転車乗用中での事故が最も多いことが分かります。

本年六月末までに死亡した高齢者四十四人のうち、自転車乗用中が十人（二三％）、道路横断中が十八人（四一％）と高い率になっています。このペースでいけば、六十三年中の死者六十三人を軽く超す計算になることは間違いないということになります。今月九月十一日(月)から九月二十日(水)までの十日間、高齢者安全旬間が実施されます。

事故については、ドライバー側の発見遅れ、スピードの出しすぎと問題は多いけれど、高齢者側のみきり行動も大きな問題なのです。高齢者のいる家庭では、家族で交通事故について話し合ってみる機会が大切です。

また、地域・職場でも高齢者の交通事故防止を考えていくことが大切なことだといえます。

おばあちゃんは料理の天才

八月三日(木)、就業改善センターで母と子の料理教室が行われ、二十人もの人たちが参加して、楽しく料理を作っていました。

母親が来れず、代わりにおばあちゃんの参加も目立ち、おばあちゃんの健在ぶりや、子供たちのぎこちない手さばきが印象的な料理教室でした。

楽しかった料理教室

間島　肖美

八月三日のお昼に、就業センターで、母と子の料理教室がありました。その日は、お母さんが行けなかったので、おばあちゃんと行きました。はじめに、切る練習をしました。私は、ジャガイモを切りました。次に火をつける練習をしてから料理を作りました。作ったものは、モザイクゼリーと大豆サラダとリングハンバーグです。一番むずかしそうだったのは、リングハンバーグのリングの形を作るところと、ハンバーグをフライパンに入れるときでした。でもいがいとかんたんでした。食べてみるとどれもおいしかったけれど、大豆サラダの豆がすこしかたかったです。今度あるときは、また行ってみたいと思います。

おいしかった大豆サラダ

関本　綾子

八月三日は、料理教室がありました。その時は、何を作るのかなとか、おばあちゃんがいるけどだいじょうぶかなあと、思いました。最初は、モザイクゼリーのつゆを作り、次にリングハンバーグを作って、最後には、大豆サラダを作って出来上がりでした。その中で、一番かんたんだったのは、やっぱり大豆サラダでした。食べる時、おいしいかなと思って食べました。すごくおいしかったです。八月七日、大豆サラダを作ってみました。みんなよろこんで食べてくれました。よかったです。

◇健康づくり事業◇

家庭の健康は主婦しだい

新潟県が、県民の健康づくり事業を推進するにあたって、例年「我が家の献立」を募集してます。この募集に対して参加する作品は、県内で約三百六十点ほど、その中から県大会出品は、各保健所長の推せんをうけての三十点に絞られます。

その県大会に、本村の登石博子さんが一日の献立の部に出場、助手に矢挽由紀子さんが加わり、二人のコンビで健闘されました。

成績は左記のとおりです。

最優秀賞　新潟市　早川たつの
優秀賞　月潟村　登石　博子
優秀賞　三島町　片野　トク

おめでとうございます

（敬称略）

この県大会には、過去本村から五十嵐藤重さん、野内洋子さん、矢挽由紀子さんらが出場し、今回の登石博子さんで四人目となります。みなさんすばらしい成績を残しています。

健康づくりに食事は重要なポイント、知識で分かっていても毎日の食事を改善し、実行していくのは大変なことです。献立も、野菜を沢山取り入れ、献立を見直していく時代といわれています。主婦の腕に家族の健康がかかっています。みなさんのご活躍を期待しています。

△優秀賞を受賞された登石博子さん。

「受賞のとき、金子知事さんから賞状をもらい、大変緊張しました」これからも、がんばっていきたいと思います。