街かど

街かどは、みなさんのページです。作品（絵画、写真、イラスト、短歌、俳句、川柳、詩など）やご意見（テーマ、内容は自由）を募集しています。原則として必ず掲載します。

また「われら仲間」や「私とスポーツ」にもぜひご登場ください。

匿名希望者は匿名としますが、編集部には氏名をお知らせください。

投稿、連絡先　黒埼町大野二八四三の一黒埼町役場企画調整課 ☎七一三二〇一

苦痛に耐えて七年間

若林　松治（六十三歳　寺地本村）

わたしは昭和五十年九月脳出血で倒れ、新潟西病院に入院いたしました。まる六カ月いて退院しましたが、退院後も半身不随で各関節の痛みと心臓の苦しさに気力で打ち勝って今日にいたっております。

今もなお、相変わらず苦痛は変わりませんが、苦しさに負けず一生懸命努力しています。

わたしの一日の日課は新聞配達から始まります。配達は一時間で終え、帰宅後すぐに鶏の世話を一時間して朝食です。朝食の後一時間ほどして棒体操を十分間やります。あとは午後三時まで自由時間です。三時になるとまた鶏の世話をします。

なるべく自分のことはできるだけ自分でやり、人の世話にならないようにしています。

さて、親和会のみなさんは棒体操を毎日やっておられるでしょうか。わたしは一日二回はやっております。棒体操がいかに大切であるかはみなさまもご承知のことと思いますが、各関節の不随を治すには棒体操より他はないと思います。もしみなさまの中に棒体操を怠っている人がおりましたら、棒体操を必ずやられてください。

また、食事については、酸性食品とアルカリ性食品と分けて、なるべくアルカリ性のようなものをとるようにしています。あらゆる注意をして、懸命の努力をいたしております。

（七月発行の親和会の会報から抜粋）

ジョギングをされるかたに

Y・A（五十二歳　興野二区）

体力づくりのためジョギングをされる人たちが年々増え、それぞれに楽しんでいられることはたいへんよいことと思います。

私も毎日四十分前後の急歩をしております。ところで、最近暑くなるにつれ、道ばたに空缶や空びんが放棄されているのが目につき、私は毎日ビニール袋を持って出かけます。

毎日同じコースをとらないで歩いておりますとかなりの量になります。捨てる人がいなければ問題にならないのですが、捨てる人はいるのです。

町の美化運動の一つとしての提案なのですが、ジョギングのついでに空缶拾いもされたらどうでしょうか。みなさんのご賛同が得られれば幸いであります。

短歌

短歌会

あぢさいの花色多きに驚きぬ物事すべてかくの如きか
数々の貴重な書跡載きし御風の郷土で姫川石買う
柏　直樹地

スーパーの売出し記念のゴム風船孫ははなさず無心に眠る
夜も更けて静もる中を谷川の瀬音に旅の疲れをいやす
金内　セツ

老の身で希望を持ちて物事にいそしむ今日の幸を喜ぶ
山深き出湯（いでゆ）の宿の静けさに老ひし我が身の心やすらぐ
宮田　ミイ

幾年も逢わねど幸の多かれと越の寒梅友に送らん
五十路越え句会やお茶や水墨にはげむと友は便りをくるる
石川恵美子

戸も開けず身をも潜めて眺めいぬせきれい今朝の庭に遊べば
亡き夫のオーバー干せば在ますがに香の匂い来て我を包みぬ
泉井　ヨ子

暗闇の森の中にもかぶと虫棲む木を孫はよく知りて居り
減反の札立てに来て思ふかないつまで続くやこの田休むは
平松清治郎

日照り後の一日の雨に蛙の子芝生の中に顔を寄せ合う
深夜にも長距離トラック走るらし地響きたてていく台も過ぐ
阿部　浄子

吾が生きて乗らるるらしもこの秋に新幹線の開通の記事
暖かさ暑さに変り夏がすむ松林は目のやりどころ
酒井　庄平

角田山尾根の端なる紫陽花（あじさい）は山の緑にひそけく咲けり
夕暮にほのかに浮きたる花うつぎ疲れし我の目に迫り来る
小出美喜子

路のべに咲きて匂ふ黄の小花ひかれて忍ぶ束の間の夢
なぐさめに爪研ぐ朝のしのびゴマ沈む心に思い出結ぶ
匿名希望

赤谷に思う

匿名希望

赤谷の緑深き山合に吸い込まれるように進み行く。途中野猿などの出迎えがあり、珍しくながむ。さらさらと流れ落つ滝の音、ただぼうぜんと見る。

ながめよき吊り橋の上にしばし立ち止まり見まわす。景色よく、涼風また心地よく、大きく深呼吸する。

奥へと進み行くと、山影に数人の男女おにぎりなど手にしている。朝食の笑声はずみ楽しそう。互いに通り過ぎる。

さらに進めば、深山から流れ落ちる水は岩にあたり、しぶき銀色の珠散らす。

岩間に手をやれば、熱き湯。その湯岩肌を縫って露天風呂に落つ。何やら話し合う二人の男のびのびと湯につかる。

路のべの大木の下に休めば、こもれ陽顔にちらつき、いつとなく眠る。帰り道ふと目をやれば、いつのまにか三人とも手ぬぐいを頭に巻いていた。

善意の窓

ミズアンドミスターダンスクラブが社会福祉に役立てて欲しいと町に一万円を寄付されました。

山際産業㈱が町に十万円寄付されました。

斉藤美芳さん（興野三区）が香典返しとして五十万円を町に、社会福祉のために使って欲しいと寄付されました。

俳句

梅干すや薄びきにして三日経（た）ち
干がりて納得したり梅の色
石川恵美子

雨しとど紫陽花（あじさい）呉れし人の亡き
日盛や雁木（がんぎ）雁木を縫ふて行く
海津みよき

夜の露濡れて青田や土はらむ
蟬（せみ）の来て鳴き始めたる軒すだれ
佐藤　キン

美しき夢の続きや籠枕（かご）
ふる里の楽しき夢や籠枕
初恋の悲しき夢や籠枕
岩見　正子

わたしとスポーツ ⑦

好きだから走る

渡辺　寅男（四十一歳　立仏）

わたしが走ることを好きになったのはささいなことからです。小学校、中学校と体育の授業が何よりも嫌いでした。それが高校に入ると、先輩たちの勧めで陸上競技部に入部したのです。

わたしの種目は長距離でした。毎日放課後、多くの先輩たちの指導のもとでの練習はきついものでした。しかし、競技会に出場できるようになってからは、毎日の練習が楽しくなったのです。

高校を卒業した後も、黒埼町青年会に入部しました。当時の黒埼町青年会は県下でも一、二のレベルでした。ここでいよいよ走ることが大好きになりました。

より上達するためには、ただ走るだけでなく、自分の体に合った計画的な練習方法をしなければなりません。自分自身に打ち勝つ精神力も身につけねばなりません。やはり練習でした。練習の成果が競技会です。競技会で自分の力を出しきったとき、順位がどうであろうと大きな満足感が得られます。また、わたしの成績が良かったときは先輩がたも自分のことのように喜んでくれました。すると、またがんばろうという気になったものでした。このくり返しがわたしの競技生活を支えたのだと信じております。

これから各種のスポーツをされるかたは、まず自分の体に合ったスポーツを選ばれることがポイントだと思います。そして、楽しみや苦しみを分けあえる友達も大切です。

現在、健康管理のためジョギングがたいへん盛んになっています。毎日、マラソンしている人もいます。今後もっと安全に楽しく走れるために、整備されたグランドが欲しいと思います。また、他の市町村のかたとの交流も必要でしょう。

黒埼町では各種の競技会があります。全町民が気軽に参加できるようにスポーツの輪が広がればと思います。

夏の暑さに負けないように、ジョギングでがんばりましょう。