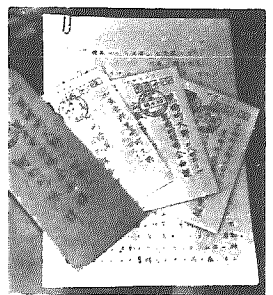


街
か
ど

●「街かど」は皆さんのページです。皆さんからの投稿は必ず掲載します。スペースの都合で一部省略する場合があります。
 ●募集するものは町に対する意見、要望や、短歌、俳句、川柳、詩、絵画、イラスト、写真などの作品、その他です。
 ●文字を書くのはどうも苦手、というかたは電話してください。取材に伺います。
 ●氏名などを公表したくないかたは匿名にしますが、編集部へは氏名、住所を知らせてください。
 ●投稿・連絡先 黒埼町大野二八四三二一 黒埼町役場企画課 広報くろさき「街かど」係 ☎七三二〇一



今月の投稿

今月も投稿をありがとうございます。鳥原本村のOさんのご意見は来月号に掲載させていただきます。今しばらくお待ちください。
 投稿は必ず目をおしてありますのご安心を。今月も皆さんからのご意見、俳句などをお待ちしています。ご意見は電話でもかまいません。

短歌会
宮田 ミイ
平松清次郎
金内 セツ
泉井 ヨ子
阿部 浄子
酒井 庄平
柏 直樹地
小出美喜子
宇 女
かづ女

投稿 善意の「火の用心」に感謝

広報くろさきを楽しみにしています。特に毎月の表紙は心になごみます。
 最近、わたしはいつも心の中で感謝することがあります。

それは、夕食の後のかたづけのころ、雪の降る夜も雨の夜も、歌を口ずさみながら「火の用心」の拍子木を打って回っていらつしやる方がいることです。
 「火の用心」の声を聞くと火に気をつけて休もうと心に言いかけます。無理せずにいつまでも続けていただけたと思います。

川原横木照美

寄稿 健康作り大学を受講して

昨年の十二月からこの三月まで、月に一日づつ計四日にわたって、巻保健所で「健康づくり大学」が開講された。燕市や西蒲原郡内から総勢五十六人の食生活改善委員、食品衛生協会会員、市民リーダーらが受講した。黒埼町からもわたしを含めて五人の保健衛生委員が参加した。
 講義では県立吉田病院、郡内の開業医の先生がたから貴重なお話を聴くことができたので紹介したい。
 日本の平均寿命は世界のトップレベルになったが、一方で運動不足、栄養の過剰とア

ある。近年死因のトップを占めるガンもその原因の三五パーセントは食事にあるという。食事は、主食を少なく適量の肉、魚を取り、野菜は多めにとった方がよいとのこと。いちばん肝心なのは減塩、うす味。
 講義の「食事診断の実際」でカロリー計算をしたところ一般的な家庭の主婦では一食に五十五グラム(子供用茶碗んに七五分目)が適度とか。
 パンだと一枚でご飯二杯分なので、「朝はトースト二枚」という人など、朝食だけで一



健康はまず食事から。町でも各地区で料理教室を開いています

日の主食分を摂取したことになる。

ただし食事で注意したいのは、あまりにも気をつけすぎること。無理な食事制限で食欲をなくし活力もなくなつては元も子もない。

いろいろな講義の中で特に印象に残ったのは、巻町の歯科医白石先生のお話であった。

日本人はほとんど(九二パーセント)が虫歯を持っている。これほど高い罹患率なのに虫歯があまり大きな社会問題にならないのは「虫歯はたいした病気ではない」と安易に考えがちだからである。
 ところが、虫歯はほおっておくと、微熱、腎炎、リウマチ熱、心臓疾患、胃腸障害

などをひきおこしてしまうのである。
 ある人が七、八年もリウマチで苦しみ持病とあきらめていたところ、歯の治療をしたら治ったという。
 いったん虫歯になると元に戻すのは不可能なので、バランスのよい食事で丈夫な歯を作り、歯磨きで予防に努めな

小学生作文 楽しい日曜日そうじ



新潟県が募集した「明るい家庭づくり運動」の作文で、本町大野小学校五年の三富章さんが教育長賞を受けました。応募総数は千二百三十三点でした。

わたしはうらのガラス、お父さんは食器をきれいにする、ということに分担が決まり、いよいよ仕事かいです。
 わたしがふくガラスは高い所にあるので、イスの上にあがりますが、いつもわたしはおさえる役です。お姉ちゃん、お父さんとおさえていてね。」と言います。中一の姉は、少し命令的な口調でいうので、「はい。」といやいや返事をしてしまうことがたびたびです。でも、みがくのは大変な仕事なので、心のなかで、「しっかりおさえていなくっちゃ。仕事がやりやすいように助け合わなくっちゃ。」と自分に言い聞かせます。

わたしの健康に気をくばっているの、「一週間、みんな元気でがんばったね。」とうれしそうに言います。わたしたちも仕事をしながら返事をします。わたしは、まず始めにいつも学校の話を話します。今度、学校でカルタ大会があるんだよ。」と言うと、「あ、そう。いっぱいカルタの練習して、たくさん取る練習しようよ。」ということになり、また一つの事が決定します。
 今度は、姉が「期末テストがあるよ。」と言いだすと、「のぞみ、章、勉強ちゃんとしな。」とお父さんが言います。勉強の話になるとイヤな気持ちがあるけれど、そう言われると「がんばらなくっちゃ。」と思うのです。話をしながらもけつこう仕事ははかどります。ガラスみがきの後は床ふき

大野小五年 三富章

わたしの家では、家族みんなで日曜日そうじをします。日曜日なら時間もたっぷりあるし、そうじをしながら、みんなでもできます。それにみんなでもそうじをした後は、とても気持ちがいいのです。特に、台所のそうじをよくします。そうじを始める前には、だれか、どこをみがくのかお母さんが司会者になって決めます。もちろん、男のお父さんも働きます。お母さんは表のガラス、お姉ちゃん

わたしの健康に気をくばっているの、「一週間、みんな元気でがんばったね。」とうれしそうに言います。わたしたちも仕事をしながら返事をします。わたしは、まず始めにいつも学校の話を話します。今度、学校でカルタ大会があるんだよ。」と言うと、「あ、そう。いっぱいカルタの練習して、たくさん取る練習しようよ。」ということになり、また一つの事が決定します。
 今度は、姉が「期末テストがあるよ。」と言いだすと、「のぞみ、章、勉強ちゃんとしな。」とお父さんが言います。勉強の話になるとイヤな気持ちがあるけれど、そう言われると「がんばらなくっちゃ。」と思うのです。話をしながらもけつこう仕事ははかどります。ガラスみがきの後は床ふき

最後はいちばん大切なのは早期発見早期治療である。今では医学の発達でほとんどの病気が健康診断で発見できる。「自分の健康は自分で守る。」ことを自覚、認識して、栄養、運動、保養の調和のとれた日常生活を送れるよう心がけたいと思う。

俳句

土にしむ卯月の雨に芽ぶく木々
 梅の道女翁の足たしか
 前号の「街かど」で秋野寛心さんの漢詩中、一行目の紀は祀の誤りです。おわびして訂正します。

訂正

連載④ My way



大正十三年生、食糧、昭和三十八年から町の保健委員、黒埼町長はか多数を輩出。

保健委員を二十年

小寺フミさん

黒埼町の保健活動になくはならない人がこの人、小寺フミさんである。昭和三十八年から保健委員を、四十八年から同委員会会長として活躍してきた。
 黒埼町の保健委員会ができたのは三十七年だから、ほぼスタートと同時に今まで二十一年間がんばってきたわけである。
 「自分では何年やろうと意識したわけではないんですが、一年一年と継続してきたら二十年にもなつていったという感じです」
 わたしのことはいいかから保健衛生活動について書いてほしいという。
 保健委員は五十世帯に一人という基本的割合で現在町には九十一名。任期は一年だが、何年も続ける人もいれば、一、二年でやめられる人もいます。
 「その自治会によって違うんですね。かわりばんこ

にやるところもありますから。でも短かくても五、六年はやられた方がいいと思います。というのはい一通り勉強するにかなり時間がかかります。せつかく勉強したのが生かせないのは、本人にとっても不幸です。地区にとっても不幸です。活動は主に四つ。保健衛生のPRと普及。総合検診などの協力。ボランティア。そして、食生活改善の伝達。
 「これからは病気を治すことよりも、どうしたら病気になるかからないかが大事でしょうね。今年の活動テーマは食生活の改善なんです。正しい食事をとれば健康なんです」
 それにしても二十年も。「ボランティア活動で老人ホームを慰問するんですけど、ほんとに喜んでくれるんですよ。それが何よりうれしいですね」と顔をほころばせた。