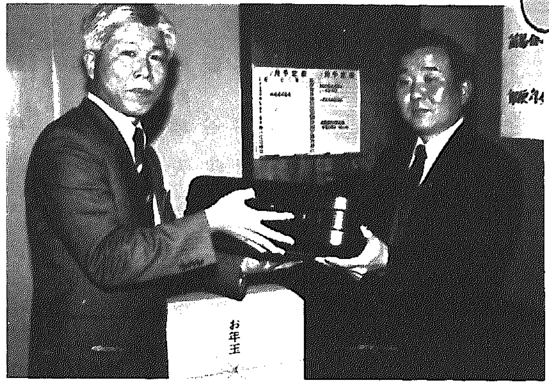
辰の春の自慢ばなし

ことしは

春から縁起がいいや



一等の賞品を受け取る金子さん（右）

タイトルどおり、「ことしは春から縁起がいいや」とニッコリほほえむ橋本の金子辰夫さん（47歳）。ことしのお年玉付き年賀はがきの一等を射止め、先月二十六日、岩室郵便局で田巻局長から賞品のカメラ一体型ビデオを手渡され、戸惑いながらもニッコリ。

「いやぁ、一等だなんて驚きましたよ。十七日の朝、妻から聞かされて、半信半疑でしたが春から幸運が舞い込み、本当にうれしいですね。この年になってもらったお年玉でしょうか」と喜びを隠せない様子。田巻局長も「岩室村から一等が出たのは、十数年ぶり。それも賞品引き換えに最初にやって来たのが金子さん。それが一等というのですから、こちらも驚いてしまいました。当局でことし取り扱った年賀はがきは二十一万六千二百十四通。一等の確率が百万枚に三～四枚ですから、随分いい確率ですね」と喜ぶ。

ところで、この金子さんへの幸運の送り主は新潟市のあるメガネ屋さん。「昨年、メガネを買ったのが良かったのでしょうか。それこそ〝おめがねにかなった〟というところですね」と金子さん。今まで当たったのは切手シートだけで、家族も半信半疑だったといいますが、賞品のカメラ一体型ビデオで家族の様子などを記録に写したい、と話しています。

みなさんのなかで、まだ年賀はがきの当せん番号を照合していない人は、いますぐ見てはいかがですか。もしかしたら〝一等〟なんてこともありますよ。賞品の引き換えは七月十九日までですが、いいことは早めに…。

―年賀はがき当選番号―

■1等
（カメラ一体型ビデオ）
A・B組共通
891375
659569
104628
A　組　470844

■2等
（インスタントカメラ）
A・B組共通　下5けた
29103
A　組　43885

■3等（ふるさと小包）
A・B組共通　下5けた
14830
86683
48988

■4等（手紙セット）
A・B組共通　下3けた
171
708

■5等（お年玉切手シート）
A・B組共通　下2けた
12
53
63

【引き換え期間は1月20日から7月19日まで】

年男のせいかな

金子辰夫さん
橋本・47歳
（金ヨ石油㈱社長）

本当にことしは運がいいですね。実はわたし、昭和十五年の辰年生まれの年男なんです。

そのせいでしょうか、この前は銀行の預金くじで一等が当たり、今度は年賀はがきで一等。あんまりつき過ぎて、こわい気もしますが、この調子をかって宝くじでも当たってくれれば、それこそ最高なんですがねェ。とにかく年のはじめから、いいスタートをきることができてうれしいですね。

言葉の履歴書 (69)

あんか・こたつ

「あんか」は木製または土製の火入れに、炭火を置いて手足を暖める道具。「こたつ」は火皿を入れた木製のやぐらに布団をかけて暖をとるもの。いずれも冬季には欠かせない暖房ですが、現代では「電気あんか」や「電気ごたつ」に姿を変えています。

あんかは漢字だと「行火」で、唐音の「行」は持ち運びの意。携帯用の小型保温具をさす言葉でした。

漢字なら「炬燵」「火燵」と書くこたつは「火榻子」の唐音。室町時代に中国から渡来し、禅僧が用いたのが始まりとされています。

寒さがきびしいと、こたつからなかなか出られません。「こたつ水練」はこたつで泳ぎを習うように、実際の役に立たない訓練のたとえ。「こたつ兵法」も同じです。

こたつが役に立つのは、差し向かいの男女がそっと手を触れ合ったりして、いい仲になる時。そこで「こたつは色のなこうど人」とか「こたつはこれ痴話箱」といったことわざが生まれました。

暮らしの健康

新・シリーズ(11)

文責／保健婦

あなたの健康専科

運動して、健康アップをはかろう！

最近は仕事や家事で、体を動かす機会が少なくなってきたように思いませんか。その運動不足がかえって体の疲労を生み、それがいっそう運動不足を助長する、という悪循環を生み出しています。

健康な体づくりのため なぜ運動が必要なのか

❶心臓や血管などを中心とした循環器系の機能が高まり、成人病の発症や老化の進行が抑えられます。❷運動を日常生活に取り入れると、生活が規則的になり、適度の食欲を維持し、ストレスや不眠・便秘・肥満などが解消されます。

運動を習慣化するためのチェックポイント

❶自分に合った無理のかからない運動を選んでいるか。❷〝時間ができたら〟と考えていないか（少なくても週二回は真剣に運動をするための時間にしましょう）。❸一人でやると、なかなか長続きしないので、家族や同僚、近所の人たちとみんなで楽しめる運動やスポーツを見つける。❹運動も一種のストレスです。度を越すと、関節や筋肉を痛めたり、心臓に負担をかけて思わぬトラブルを招くことがあります。競争したり記録のみにこだわったりせずマイペースで……。

運動不足だから、といって思いつきで始めてはみたものの、案外、三日坊主で終わることが多く長続きしない、と嘆いている人はいませんか？そんなかたは、もう一度自分の運動の仕方について考えてみませんか。そして、これから運動を始めようと思っている人は自分に合ったものから始めてみてはいかがでしょうか。

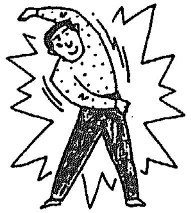
ウォーミング・アップを忘れずに

①首の運動　首を前後左右に倒す。次に左右を向き、ぐるりと左右に回転させる。

②肩の上げ下げ　ゆっくり息を吸いながら上げ、吐きながら下ろす。

③両腕の上げ下げ　ゆっくり息を吸いながら上げ、吐きながら下ろす。

④からだの横曲げ　大きくゆっくりとからだを左右に伸ばす。



⑤ひざの屈伸　ひざの曲げ伸ばし運動。

⑥その場足踏み　腕をふりながらその場で足踏みをする。

⑦深呼吸　大きくゆっくりと行なう。

これらを全部で5分ぐらいかけてゆっくり行ってください。

おめでたおくやみ

（今月は62年12月21日から63年1月20日までに届出を済まされたものです。）

うぶごえ（出生）

あかちゃん	誕生月日	保護者	住所
竹内　豪	12.9	勝	和5
山上　翔子	12.21	基	和12
鈴木　雄祐	12.25	浩一	石瀬
田中　萠	12.30	戸代史	石瀬
平松　寿美	1.1	源吾	和6
山上　詩織	1.3	信夫	夏井
高島　みなみ	1.7	悟	岩室
和田　那謙	1.7	高	南谷内
小池　奈々	1.9	安明	橋本

おめでた（結婚）

結婚した人	前住所	新住所
（小林）良人	吉田町	樋曽
田辺　弓子	樋曽	
大岩　洋一	原	原
（渡邊）春美	弥彦村	

おくやみ（死亡）

氏名	年齢	死亡月日	世帯主	住所
安達　仁作	(66)	12.23	政市	和11
内藤　金作	(73)	12.23	幸一	和6
本田　政男	(65)	12.27	正勝	津雲田
本間　作二	(78)	1.5	武夫	樋曽
土田　ヨシ	(83)	1.6	一郎	高橋
本間　喜傳治	(78)	1.10	富喜男	西中
伊藤　義家	(72)	1.15	…	間7
三富　タケ	(65)	1.16	利之	樋曽

（敬称略）