に

広ぐ報

町のメモ

昭和59年3月1日現在 人 ロ 17,017人 増 減 -6人 男 8,364人 女 8,653人 世帯数 4,361世帯 面 積 31.09km²

富士川町 総務課

3 月 号 昭和59年3月20日発行 No. 2 7 2



ゴールをめざして 元気よく 一斉にスタート

(第一小学校マラソン大会)

町立第一小学校(中村助次校長)のマラソン大会が、2月25日 (土)旧東海道などを使って、1年生の1.2 kmから5・6年生男子の4.4 kmの距離で行われました。

同大会は、1月28日に予定されていましたが、同校で例年になくカゼが大流行したために、約1カ月延期されました。

今年は、3人の3年連続優勝者や6つの大会新が出るなど、好成績でした。

子どもたちは、沿道で見守る父母などの暖かい声援を受けて、 元気いっぱいに完走しました。 剛くん

I小4年(坂下)

〔◎は部門賞〕

夢があり、イラストそのままに

次の作品4点が入

日

ドライバーのみなさんは、

十分注意して運転を

防止、二輪車の交通事故防止シー

動」が実施されます。

この運動では、

歩行者、

特に子どもの交通事故

・トベルト

^ ル

メットの着用を重点目標として行われますので、

てください。

地震ひとロメモ

警戒宣言時の家庭の対策

2月10日行われた審査会で、

選しました。 設計できる、

部

展 習 う), 園の諸施設の建設にあたり、特

うという目的で、

小・中学生を

故防止を図ることを目的に「春の全国交通安全運践するよう、強力なはたらきかけを行い、交通事あいの心を持ち、正しい交通ルールとマナーを実

建設の原案として生かしていこ なさんからアイディアを募集し、

万500㎡)に「富士川第一公園」 の予算で、第一小学校の裏山(1 継続事業として、

約1億40万円

色があり、

親しみやすい公園づ

会員 別人) 主催の「第5回婦人会

富士川町婦人会

(佐野節子会長

のが、

2月発生した事故の特徴です。

新入学(園)を迎える4月6日俭から4月15日印

に、 の10日間、

一人ひとりが人間としての思いやりとゆずり

交通実態と事故の危険性を訴えると共

大

機付自転車)・歩行車の関係した事故が多かった動機付自転車への接触事故などで、二輪車(原動

普通車の出合い頭事故、普通貨物の追越による原 輪車と普通車の出合い頭の衝突事故、普通貨物と 原動機付自転車と歩行者のとび出し事故、

自動二

婦人会館まつりが

くりをすすめるために、広くみ

町では、今年度から4カ年の

50点の作品が寄せられた

第一公園イラスト展

展望台の部

◎町長賞

結果、铋点の作品が寄せられ 対象にイラスト作品を募集した 2

林道泉水大晦日線が開通 広域幹線道路として

興・文化交流、広域幹線道路と

して利便をはかり、両地域の発

昭

2月21日伙老人福祉センターで行

当日出席した大学生ら約170

「まきの木大学学習発表会」が、

年間の学習成果を発表

まきの木大学学習発表会

期生24人の卒業式が行われました。

3月1日休県立庵原高校(東弘光校長)で、

庵原高校で初の卒業式

自信を持って歩みつづけよう一期生の誇りを持ち

人は楽しい一日をすごしました。

明るく粘り強い教育を進めています。

56年4月開校し、

「努力・開拓・敬愛」の精神で、

なさんの強い要望が実を結び、

蒲原町吹上に昭和

同校は、

「庵原郡に県立高校の設置を」というみ

同発表会は、詩吟、

民謡、

生け

式では、

東校長から卒業生を代表して高瀬浩美

**、また、全体学習などで一年書道、盆栽など10クラブにわ

を促進することと、両地区の振 ぶ杉、桧などの木材資源の利用

町大晦日地区を結ぶ「林道泉水当町の北松野泉水地区と芝川 日地区の芭蕉天神の祭日に合わ 地元住民ら関係者約50人が出席 から深い信仰を集めている大晦 大晦日線」の開通式が、 し盛大に行われました。 小林英樹中部農林事務所次長、 あたる泉水地区で、 2月26日间両町の町境に 野村登喜男芝川町長、 当町の常葉 両地区

> 和57・58年度の2カ年に亘る継 展に貢献することを目的に、

続事業として、

同線は、両地区にまたがる52

推進、 %におよぶ造林の 5339 m³ におよ

町が結ばれ を投入し、 士川町39万円、芝川町22万円) 同線の開通により、 当町と芝川町・由比町の三 このたび無事完成し ました。 総額8.10万円(富

> おたがい 成果を、

クラブごと発表しあい、 をはげましあいながら、

学習を続けてきた学習

趣味を生かして教養を高め、

生き

庵原高校一期生の卒業式

振り返り、この後、卒みをスライド上映してつづいて、3年間の歩 業生を代表して秋庭敬振り返り、この後、卒

つづいて、

の式辞、来賓の祝辞に

書が授与され、

同校長

さん(小池)に卒業証

いを確認しあうことなどを目的

として行われました。

妻が渡りぞめ音松さん両夫深沢享・望月

テープカット衛長ら関係者に

両町のかけ橋泉水橋

交通事故 二輪車・

歩行者の事故多発

2月町内では、

人身事故5件(3)、物損事故3

6

発表を熱心に聞き入る大学生

ました。

信をもって生きつづけよ」と感激深げに話して

「人生、社会の道を頭と心の一人あるきをし、

と感激深げに話していの一人あるきをし、自 東校長は一期生に

辞を述べました。

君(本通四)が惜別の

身事故1件・物損3件、 一般県道 人身1件、 町道 富士川身延線 人身2件です。 人身1件、

(3)が怪我をしました。〔()内は昨年〕 件(1)、合計8件(4)の交通事故が発生し、

8件の事故を路線別に見ると、国道一号線

これらの事故のうち5件の人身事故の種類は、



○都市計画審議会長賞

渡辺郁美さん

小6年(新町)

海野真弓さん

|小6年(堺町)

沢村吾朗くん

小6年(坂下)

太陽の門

富士川公周

富士山が見える門

0

2

ユーホーの塔

◎教育長賞 入場門の

議長賞

中親子づれなどでいっぱいで 外でのチャリティバザーは、 目的に行われ、作品展示会場や屋 みなさんに理解してもらうことを 頃の学習成果や婦人会活動を広く あみものなどを一堂に展示し、日や、婦人百科などで勉強した書道。 三部の一年間に亘る活動状況報告 館まつり」が、 こいの家で行われました。 同まつりは、同会の社会部など 3月4日旧老人

力作がいっぱいの展示会場

確認®危険のある地域はすぐ避難⑨一般の地域は 避難の準備など。 準備⑥身軽な服装に着替える⑦非常持ち出し品の の始末③学童の引き取り④家の整理⑤水と消火の 警戒宣言が発令されたら、 ①情報を確める②火

早く、 報を確認する。 で確認するとともに、 情報を正確につかむためには、 正確なので十分注意する。 津波情報などはテレビやラジオが 市町村・自主防災組織の情 ラジオ・テレビ

たき込みガスの元栓、 「グラっときたら、 まず火の始末」を頭の中にた 電気のコンセントを抜く。

3月号のテ ぼくも 提言者

芦川由希子さん(33)

小六年(本通三)若月朋子さん っぱな中学一年生にい心に負けないで

どの科目も難かしくて「受かる た。 私は、姉が通っていることから 中学校の入学試験がありました。 いでした。 かな?」と不安な気持でいっぱ この学校を受けることにしまし 2月1日、不二聖心女子学院 国語・社会・数学・理科、

せられないほどうれしかったで聞いた時は、言葉にはいい表わ なるの?」と不思議そうにい 結果はみごと合格。その言葉を るの?」と不思議そうにいいお母さんは、「本当に中学生に 三日に合格発表がありました。 そして、 中学一年生になるのです。 6年間の小学校生活は終 4月9日は入学式

> 中学校に入ると、 私も信じられません。

なんだか、新しい春がめばえる ピカピカの一年生になります。 他にもいろいろと新しくなり ような気がします。 学校・制服

で、 はないから、弱い心に負けない じで、私だけが大変というので す。しかし、それはだれでも同 私と同じ気持だと思います。 今度入学する人たちは、みんな らせています。私だけでなく、 ようがんばりたいです。 はじまり、 私の心もワクワクと胸をおど 中学生になると英語の授業も りっぱな中学一年生になる 部活も大変だそうで

ずに生かしていきたいです。ことは、中学生になっても忘れ そして、 小学校生活で学んだ

二小六年(南町一)佐野邦文くん 部活も勉強も がんばりたい

広報ディスカッショ

わたしも

たいと思います。特に勉強には、でついていけるようにがんばり課後もあり、たいへんそうなの も心配です。 いです。 るので、勉強の方もがんばりた 英語という新しい教科もくわわ 課後もあり、 も心配です。部活は、朝もほう勉強もむずかしくなるからとて ぼくは4月から中学生になり 中学校は、部活もあるし

意義に、そして、豊かに生き

ることだと思います。

ることでなく、

その期間を有

おりますが、

ただ長生きをす

きびしそうだなと思いました。 小学校の先生とちがい、とても 中学の先生に話を聞いた時は、



というので、どんな先生が教えまた、教科ごとに先生が変わるどんなふうになっているのか、 てくれるかとても楽しみです。 生服も新しく変わるし、教室も ちがいます。でも、カバンも学 中学に入学するときはぜんぜん さくてうれしいだけだったけど、 小学校に入学す るときは、 小

> で最上級生だったのが、 ん下の学年にもどってしまいま みとなりどうしなのに、 中学校は小学校と県道をはさ いちば

> > 提 言 者 望月ヒデさん(67)

やって中学の門をくぐりたいで早く4月になり、入学式を が、二人になります

親もとを離れても 舟山町 天野恵美子さん(3)

の面接が近くなったある日、 「鳥羽商船受けるよ」 昨年12月、

4月からぼくの家には一年生 入学式を

甲斐〟ということをいわれて

最近、

歳をとっても

″生き

行ってから、きめてもいいでいう話をした時には、「高校へ 方が、勉強もしやすいし、 将来、何になるか目標を決めた なりの学校の決め方もある。 を決めなければという話から、 三の息子からこういわれた時私 そろそろ自分の進路、 ただ「…… 志望校決定のため 受験校 それ 中

4月のテーマ

泣いて帰って来るんじゃない 三日もたてば、 ないし、つらくてさみしくて、 「訓練きびしいよ、家から通え しょ」といっていたのに、 「平気だよ、 ミニサッカーで、 お母さんなんて、

など、自分自 家庭での仕事 います。 自分の能力や 自分の趣味、 ることだと思 活力を役立て 身のために、 娯楽、日常の それには、

動として、趣促すための活 大学などあり ブ、まきの木 プ、老人クラ 味のグルー 生き甲斐を

踊部で、 生きをする秘訣だと思います。ることが、生き甲斐であり、長 ます。 私は今、 それらに入って活動す できないながらも頭 まきの木大学の舞

も主人も、

あと残った日々をくいのな すぐに にいけな にしてきたことが、これからはれまで、少しのことはいい加減 の心を持ち、何事においても努 そんなことは許されない。 大きな問題になってしまうのだ。

ちゃ。

なんせ、

4月からは中学

なら目標を決めてがんばらなく

第一です。そして、

見つかった

本気でやる物を見つけることが す。馬鹿の一つ覚えでい

物事にぶつからなければこれからは自分の力で 清水町 宇佐美宏行さん(8)

ければ、とても中学の勉強につ 家でやる勉強もたくさんやらな と思います。 には、努力というものが必要だ す。英語はむずかしいと思うし、 いていけないと思います。それ 不安からのものだと思う。 ということで少し怖さを感じる 責任は自分にかかってくる。 まだ全然世間を知らないという こともあるが、それは自分が、 (任は自分にかかってくる。こ社会に出れば、自分の行動の

代役を私が務めました。

たが、学校を休むことが出来ず を見に行きたいといっていまし

中にワンランク上がったんだか

一つでも良いから、なんで

の名前を見つけた時、夢中でカ

掲示された氏名の中に、息子

も良いから、クラブでも勉強

メラのシャッターを押してい

ま

できる物を見つけようと思いま (?)でも、何かぼくにも本気で

いから

だったもの」反対する理由は、東京へ行った時だって、大丈士

大丈夫

しっかりクラブでも

がんばろう。 んだから、

何もないのです。

試験も終り、

自分自身で結果

カピカの一年生です。

そうです。本当に中学生、

初めての分れ目です。

小から

だと思います。 思います。これを実現するには できれば夏の新人戦にでたいと です。まだなにに入るかは、はっ ても学習面と同じく努力が必要 きりとはきまってないけれど、 は、なんといっても部活のこと いことだと思います。何をお たりすることは、絶体にい せん。練習を休んだり、 人一倍練習をしなければなりま それにくらべて中学への期待

たねとつぶやきながら…… した。心の中で、よくがんばっ

立ちなおれる自分をきずき上げ 何があってもくじけず、 す。それに、心と体をきたえて ていきたいと思います。 よう生活していきたいと思いま

もっと厳しい中へ入っていく、今までの高校生活とは違った、 世の中に出ていくこととなった。 今日から僕は社会人として、

> や体を使って一生懸命やって と一時を過ごしています。 もかも忘れ、楽しくみなさん ます。 舞っている時は、

(明るくするための一つと思い)張っています。これも家庭をわせていただく心で、今頑 わせていただく心で、今頑んなことがおきても喜んで通くし、何事にも感謝して、ど ります。 とだと、 くし、何事にも感謝して、 を楽しみに、毎日を送らせて ます。火曜日の舞踊のくる日 ボケを防ぐためにも良いこ ただいております。 また、不足の心をな 生き甲斐に感じてお

投稿者へ

◎4月のテー 私の趣味

◎字数 ◎締切り日 40字づめ原稿用紙一枚以内

そ

◎投稿先・問合せ先 岩渕121番地 富士川町役場• 4月6日金まで 総務課

だ

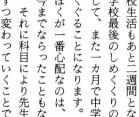
齢を記して、締切り日までに んから、必ず住所・氏名・年 ◎注意事項 匿名者の原稿は掲載しませ

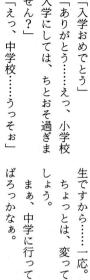
自分の

強以外の人間性で、 に立って物事を考える思いやり 相手の立場

力で物事にぶつからねばならな いなしになってしまう。いい加減というもの一つで、 の苦しみに打ち勝つなど、他に 力し、どんなに苦労しても、 とを十分体に身に付けたことが、 も人間として持つべき大切なこ これからは親と離れ、

張り切っている。また、社会に貢献していこうといが、親に心配かけることなく





変っても

いで

ŧ

が

h

なくちゃ。 と六年たっちゃったんですね。 もう過ぎたのはしょうがないの 「えっ、中学校……うっそぉ」 本当に、 中学に目を向けてがんばら よくよく考えてみる

二小六年(清水町)白井知英くん

期待と不安 中学に向けての

でもせめて、やっと一節ついた本当に中学生になれるのかな。 にも勉強のことはなく、これで とばっかり考えて、頭の角の方 入学を迎える前にクラブのこ まずは、本格的にクラブも始 いそがしくなります。

が一人ずつ変わっていくことでい英語、それに科目により先生 中学は今までならったこともな の門をくぐることになります。 月、そして、また一カ月で中学 今、ぼくが一番心配なのは、 小学校生活もあと二週間とな 小学校最後のしめくくりの

学校で体にたたきこまれた勉

.3. じ か せん?」 がんばろっかなぁ 入学にしては、 「入学おめでとう」 一小六年(本通四)坪内伸一郎くん

5

あまり人に知られていない。 に見事な十三仏があることは、 が、室野区の虚空蔵さんの境内 造立されているのは有名である 家の墓所と共に新旧の十三仏が

虚

持物の欠損も見られる、

ことにおしいことである。

十三仏とは死者の追善の

損されたまゝで、他にも手、地蔵菩薩の二体は頭部が欠り、なかでも虚空蔵菩薩と

代セメントで補修されてお

全部の頭部が欠け落ち、 打たれたものか、

後

十三体の

称十三仏に岩渕間。宿本陣斎藤れている。岩渕清源院裏山、通

町内の二カ所に十三仏が祀ら

年の排仏毀釈によって首を壊したものか、或は明治初壊したものか、

室野の十三仏

is

る

さと

仏巡

(七)

ママさん記者が

状況などのお話をうか 長さんをお招きし、 川悠治会長さん、 会・民間交通指導員会」の長谷 月1日休、 春は名のみの風の寒さや…… は、「交通安全協会富士川分 私たち広報モ 望月初男副会 両会の活動 が まし

や運転者に交通安全の指導を行 を持っている人がすべて会員で を行っている会で、運転免許証 に発足し、交通安全の啓蒙活動 年自治警察が清水に移転した時 また、指導員会は、歩行者 町内の各地区から推薦 安全協会は昭和24

民間交通指導員会 メッ 明50分から7時40分の間、 ①朝の街頭指導

ける、 ④マラソン大会、 ③通学路の点検 (年2回) 駐車指導を行っています。 午後7時から8時の間、 国道や県道などでの交通 葬式などにお 無燈、 ②夜間パトロー

トベルト着用指導を行っていま

ト指導、普通車などのシー

者の横断指導、二輪車のヘル

步行 朝 6

毎月1・8・15・22日、

両会の主な活動は

仕によって行われています。どで、役員のみなさんの奉の配布やポスターの掲示な白線のぬり換え、ワッペン 欠りこう ここっに原動機付自転車について、これらの活動を通し、特 次のような指摘がありま ⑤交通標識かけ替え、 道路

欲しい。 ○最高速度30キロを守って 〇ヘルメッ をかぶろう。

○女性ドライバー は

役員さんは両会とも兼任されて されています。私たち町では いるそうです。 を受けた民間の人によって構成 し方が遅い。 キが多く、

となる。 ○歩道を走る車が多い が、 違反

空を行

社会教育の自立(最終回)

派遺社会教育

方向指示器の出

広報モニター川崎和喜子

ことは、私の生活時間帯の中

かき込むように朝食をと

もない。

ただ一つ確信できる

識していく必要がありはしないであり、個人の責任において認

に歯どめをかけるのは自分自身これではいけない。この流れ

か不明瞭な点が気にならなく でが確かなことなのかいささ をした経験がないのでどこま だ、私自身が海外へ一度も旅 たぶん確かなことだろう。 た友人から聞いた話だから、 う。このことは外国へ旅行し 生活ぶりにゆとりがないとい



るともいえそうだ。

日本の一般家庭のモデルであ なさそうで、ごくありふれた

機会であり、 余暇利用法であり、

自己実現の道でも

自己啓発の

あると思うのである。

も情申りた社会機構の中で、時間りた社会機構の中で、時間り

手をさえぎるものもなく、

あて

あたかも春である。

さえもなく何からも誰からも邪

も精神的にも追いかけられ

追われっ放しのくらしの循環 その上仕事に追いまわされ、

をあたかも当然のように受け

きょうの空を行く雲のように。 ちたいものである。ちょうど、 魔をされない悠々とした時を待

日本人は、

外国人に比べて

入れて

いる結果だとも言える。

そうした現実に背を向けて、

「ゆったりしたい

」と哀願して

ょ

今後、 事故防止を推進していきたい」 上で、 区で2名ずつ設置しましたので、 通指導員を、 場合には免許証(小学三年生以 と話していました。 るだけヘルメットを着用させて が必要です。乗るときは、でき ください」と話していました。 最後に、「59年度から婦人の交 また、「子どもが自転車に乗る 婦人の立場から更に交通 試験により取得できる) 富士川·松野両地

傾向には、年をおって拍車がか

てくれない。そればかりかこの

今の社会は追う手をゆるめ

かり厳しくなってきている。

をするあわただしさを考える え行く時間も惜しんで身支度 り、へたをすればトイレにさ

長谷川会長さん、望月副会長さんに インタビューする 広報モニター

現実は、

何も我が家だけでも

ある。

そうすることが、適切な

時間の過ごし方をしたいもので 中で、意識的にゆったりとした ならない。せめて繁忙な一日の 冷たさの生活パターンにしては 機械の歯車のように味気のない より人間らしく生きるためには か。そして、この不透明な世を

なとつくづく思う。こうした

か精神的にもゆとりがない

最近はなるほど時間ばか

笠

笠被り地蔵

います。

指定番号18号 昭和58年10月5日指定

和尚によって開かれたお寺で職)は、慶長2年郷太獄宗伯・紫がまでは、大獄正教住

政9年、 石に、信州の石工又兵衛、金同地蔵は、由比川上流産の 15mの笠被り地蔵があります。 なって建立・寄進した。総高いわれた田中傅四郎が願主と の名主を勤め、 の大楽窪)に住み、 中之郷村小池(現在 今から182年前の寛 小池長者とも 代々同村

笠をいただき、手に宝珠を持たもので、頭上に真径1mの よって現在地に再移転、昭和置に移転し、更に現住職に 世賢宗和尚) ていましたが、 54年お堂を建てて保護さ ち、脚を組み合せあぐらをか いた姿をして 前面を通る東海道に面 山門の向って右側にあ)が本堂左側の位が、先代住職(26 います。 建立当

信仰をあつめています。 命地蔵として長年に亘り人々 同地蔵は福地蔵とい わ n

工の手になる名作でもあり、当地蔵であるとともに、信州の石や財力がうかがい知れる見事なりますが、建立寄進者の信仰力 地蔵です。 町にとって大変貴重な石造物の 同地蔵の建立・寄進の動機に



与いざいのにさ

に見え

現在お堂が残り本尊虚空蔵菩薩洞宗万福山清泉寺の跡であり、 空蔵さんは今は廃寺となった曹

長い年月の間の天災によって倒

れている。

像高50 cm~60 cmの丸

職建禅代に造立されたと記銘さ元禄八年 乙亥年十月日﨑住が祀られている。 彫立像で見事なものであるが、

法事を修めるとき、その年 よって、亡者は成仏されるとい菩薩まで十三の尊い仏の導きに われ、 さず行われている。 来・最後は三十三回忌の虚空蔵 阿弥陀・阿閦・大日・各如 現在でもこの年忌は欠か

たいね キラとにぎってかえりょ 芦川守正

まちの指定文化財四

里 塚

籍

昭和59・2・1~2・29届出 敬称略 東町一

相生町 区 名 志村顕子 氏 名 保護者 正幸

お

め

で

た

南町 日の出町

望月章宏 田森誠規 大石啓太

昭次 敏光

吉任

1)

長田

天野真実 望月智司

芳文 輝久

町 池 太田恵子 門西陽一 齋藤友快 佐重喜 正文 長男 長男 長女 南町二 「幡町

宮 新

長女 区 か 名 な 氏

名

大 清

北

町 町

宇佐美五作

水

澤

聖志

七〇 六六

今は物の豊かな時代、 あるという子も多いでしょう。 少々無くなってもまだスペアが ゴムは景品などで沢山もらい、 でしょうか。まして鉛筆や消し り心配していないからではない **** 使い捨て

通常です。 ば落し主に戻りますが、ハンカ てもらえるということで、 が家に沢山あったり、 いのかも知れませんが、代わり チ・手袋等に名前のないものが 落し物が気になるところです。 びっくりしましたが、仕事柄、 いても落し主が現われないのが 「前書きに結構手間がかかり しっかりと名前が書いてあれ 「これ、だれのもの」と聞 自分の物と気付かな すぐ買っ あま を大切にする心を育てていくこ 背負って行く子どもたちに、 過ぎ去ると思われます。次代を 物の豊かな、 ませんが、いずれは今のような 時代にそうなるかどうか分かり くなります。今の子どもたちの い将来枯渇するといわれて久し まま消費を続ければ、 なってきたと思われます。 物を大切にするという心がなく の時代と言われています。反面 使い捨ての時代が

宮 相 四十九町 生 町 町 町 町 望月 望月 石川ハクヱ 吉澤ギ 小笠原榮太郎 秀 良 朗

> 五九 七九

長女 2 男 長男 3女 長男 八 東 本 大 小 楽 幡 町 通 窪 鈴木みゑ子 齋藤はつ江 木本 渡邉ミヤノ 西村千代子 - 周作

六七

八三

とが、 **** 私たちの努めと考えます。 風 岡 年 幸 犬 塚

町への寄付金 (敬称略)

三百万円 山崎 太田 交通遺児対策基金 彰一 徳雄 (坂 (清水市 下

小学校へ入学する娘の持物の

五万円 二万円 善意銀行へ寄託 S 59 2 8 5 2 2 宇佐美 深澤みよ子 孝 (清水町) (大北町)

石油は近

今の

斉藤 ル 小 Щ

雑布五十枚

社会福祉事業寄付金

物

十万円

吉沢

孝芳

(新

町

ので、

注意したいものです。

お母さんの

ことであるが、私たちは、 ら老化を防ぐ生活習慣をつけた 生活設計を立てることは勿論の の情報として、 化社会の問題は、 いものである。 会が近づいてきています。 命ものびて、 ″老化を防ぐ生活習慣を″ 女性が9.14 いよいよ高齢化社 男性がアヨ歳と寿 しっかりとらえ 生活者の一つ 今か 高齢

てしまいます。 私たちの頭も体も使わないでい ると寝たきり老人のようになっ や筋力を動かして訓練しなけれ います。運動選手も絶えず神経 の。これを不活動性萎縮〟とい せないでいると衰えてしまうも 生物体の組織や臓器は、 たちまちだめになります。 働か

この三本柱がなければなりませ 栄養の三本柱が必要といわれ いますが、 健康には、運動、 老化を防ぐためにも、 睡眠(休養)

断に大切なものになっています なということです。 食事は何でも腹八分目を忘れる たらよく体を動かし、疲れたら つまり、 顔色は、 心を豊かに持つ、そして 健康状態や病気の診 早寝、早起き、 起き

すすめられ派手な山着を春に着

黄を展ぐふるさとの思い出れんぎょうが 連翹の夜明けの花を観て歩く 町 増井 冬木

餅花を軒端に咲かせ飾り臼波音を菰に陽まみれ寒牡丹 雲飛んで葉牡丹渦を厚くせり 笹鳴きや倒木雨後の靄もたせ に陽まみれ寒牡丹 大北町 天野 な 幸子 ま

四脚門春一番を通しけり 啓蟄の土よろこばす女鍬かな枝打ちの一音山を下りけり 影島 田辺つぎ子

冴え返る晩学詣ず智恵文珠 清水町、字佐美裕子 意を決し白袋きつく履きしめぬ 笠井みち子

猫の眼も児の目も覗く春障子 母と子の手のひらに消ゆ牡丹雪南 町 宇佐美幸子 町 町 上野 上野みつ子

翔つ鳥の影をうつして春障子 町 望月

