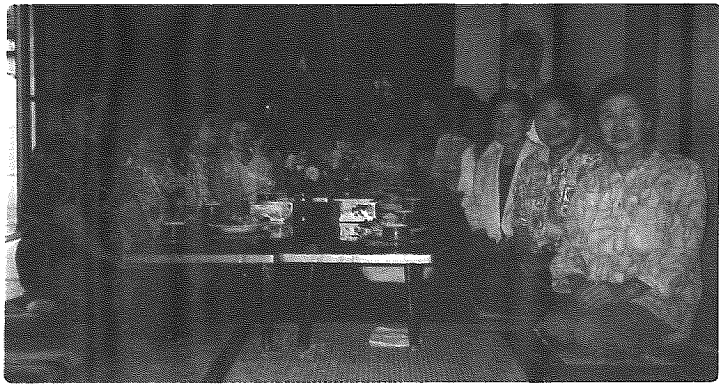


何かに熱中、前向き人生

～痴呆症にならないために～



地域の茶の間でも、ボランティアが活躍しています。(矢代田第五常会集会所)

適度な運動や笑いのある毎日、痴呆はもちろん、病気を防ぐ日頃の心がけです。趣味やボランティアなど、楽しさと健康で一石二鳥の生活を送りましょう。

「高齢社会」と言われて久しくなり、人生八十年の時代を迎えています。平均寿命が男性七十七・七二歳、女性八十四・〇六歳と長くなり、六十五歳以上の老年寄りの割合が十四歳以下の子どもを割合を超えているのですから、高齢社会というもうなすけません。

六十五歳以上のお年寄りです。これは全国に比べわずかに高い結果となります。このようにお年寄りが増えていると言っても、皆さんが元気であればいいのですが、年を重ねると、がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病をはじめ、転倒による骨折や、痴呆など様々な病気になる方が増えます。

中でも最近では痴呆の増加が目立っています。痴呆に関して、六十五歳以上の二・三割の方に、何らかの痴呆症状が確認されているという報告があります。実際には元気に日常生活を過ごされている方がほとんどで、問題になる方はわずかだと思えます。

ところが、問題になる方を除いた残りの方は痴呆予備軍、そのままの生活スタイルを続けていくと、ひどい痴呆状態になるかもしれません。では、どうしたら呆けずにいつまでも元気でいられるのでしょうか。また、問題となる痴呆症状まで進まないようにするには、どうしたらいいのでしょうか。

呆けやうつを予防する生活習慣

- ・あまり外出しない
- ・人と話すことが少ない
- ・減多に笑わない
- ・食生活が乱れている
- ・生活リズムが不規則
- ・一人でぼんやり、家に閉じこもっている姿が見えるようです。突然、呆けると言うことは少なく、こうした日頃の

ちょこっと一言 (170)

思い出 三人の子ども達も成長し、それぞれ家を出て生活しています。年を取ったせいでしょうか、昔のことが、なかなか思い出されます。子ども達は、それぞれスポーツ少年団に入っていました。私も、太陽の子のキャンプに時々参加させてもらいました。子ども達全員のお母さんに



渡辺純子さん

なつた気分になりました。バレーボール、サッカー少年団では、試合について応援し、熱心のあまり、コーチに変身していました。今でも町を歩いて子ども達と会うと、ニッコリしてくれます。今、思えば親の方も随分楽しませてもらいました。世話を下さった方々、本当にありがとうございました。今度は少しでも、お手伝いしたいと思っています。

各種大会の結果

- ◎BSN少年柔道大会 四月十四日(日)に新潟市の鳥屋野総合体育館武道場において開催されました。
 - 大会結果
 - 団体部
 - 三位 小須戸町柔道スポーツ少年団
 - 四位 生個人部 (敬称略)
 - 二位 川村竜郎(小須戸町)
- ◎第八十回町民魚つり大会 去る四月二十一日(日)豊栄市の新井郷川において、二十三名の太公望がそろって参加し、楽しい一日を過ごした。結果は次の通り(敬称略)
 - 大物賞 星井 春雄
 - 二位 田中伊知雄
 - 三位 渡辺 力



若いうちからの心がけが、健康の秘訣

呆けにくい生活のポイント

- ①自分の健康管理をしっかり行う(血管の若さを保つことが大切です。中でも、高血圧、高脂血症、糖尿病はきちんと治療しましょう)
- ②適度に運動し、脳の血流をよくする
- ③たくさんの人とふれあい、おおいに笑う
- ④趣味を持ち、生きがいを見つける

積み重ねの結果、起きてくるのです。テア活動を学ぶために、町と社会福祉協議会で六月から開催する「まごころ講座」を受講するのも一つのきっかけです。

呆けてしまうということは日頃の積み重ねの結果です。若い頃から意識をもち、無理せずゆとりと、いきいき元気に年をとる工夫をしていきましょう。



地域の再発見 園芸の楽しさ

四月十五日の午後一時から矢代田十常会にある公会堂で、今年度第一回目の矢代田園芸クラブ定例会が開かれた。同クラブは結成以来四十年以上経っており、会員は現在三十八名が加入している。活動の中心は「盆栽」、「山野草」、「菊」、「ラン」、「オモト」の四つの各部門の指導者があり、それらの植物についての育て方や管理の仕方などについてわかりやすく手取り足取り説明を聞くことができる。この日は経験の浅い会員自らが持参した植え替えの鉢を講師が、土を詰め替え針金を巻き変える等の指導をした。小須戸からわざわざ習いに来た参加者は「丁寧に教えて下さってほんに、ためになりますわ」と満足そうだった。なお、矢代田園芸クラブは、随時新規会員を募集している。定例会がある日は毎月一回、第三月曜日の午後一時から四時まで年間を通して活動している。



「うん。なるほど、なるほど」

図書だより (新刊案内)

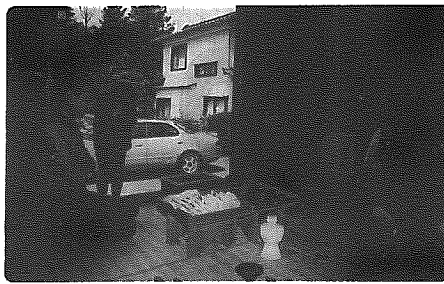
- ▼中央公民館▲
- リトルタン 五木 寛之
- 指輪物語一〜七巻 J・R・R・トールキン
- 虹色の想い 川上 途行
- 白光 連城三紀彦
- 愛のありか 池田満寿夫 (他八十五冊)
- ▼ふれあい会館▲
- 松本坊主 松本 人志
- 猛スピードで母は 長嶋 有 (他十冊)

・年会費は千円(教材費) 一般の自由見学も可能。問合せ先は小林省衛宅まで。 TEL38-3810

おらが地区の行事紹介

三沢八幡宮春祭り (矢代田地区)

時折、ウグイス等の鳴き声が聞こえてくる矢代田九常会の奥にある三沢八幡宮では、四月十四日に春祭りが行われ、主に周辺住民が五穀豊穡や家内安全を願って参拝に訪れた。



「今年も家内安全」年に一度の春祭り

まずよね。この水が枯れると田畑が出来ない。その大切な水のためにお宮を建てたのではないかと思えます」と由来を話された。

また「三沢八幡宮春祭りは、氏子の人々と役員の人たちが協力して盛り立てて下さっているのやっています」とも、話されました。

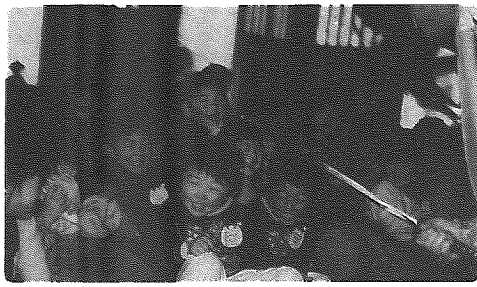
現在氏子総代の保科道大さんは「ここは山から水が出て

どうだった...? 神楽舞

桜の花びら混じりのさわやかな風が吹き抜ける四月十五日のお昼近く矢代田神社で恒例の春祭りが行われました。当日、神楽舞が行われるというので、矢代田保育園の園児が訪れました。

舞の始まる前に勢いよく、叩かれる太鼓や笛の音色に最初は身を震わせていましたが、だんだんと会場の雰囲気慣れしてくると正座しながら身を乗り出して「恵比須舞」、「大黒舞」等の神楽舞を興味深そうに目を大きく開けて観賞していました。

普段のテレビや漫画とは違い、何の説明もせりふもなく進行していく舞手の踊りに全員が笑顔の大拍手でした。保育園の先生は「伝承的な



「わ〜! おもっしえ〜」

ふれあい電話相談

教育相談をはじめ、いろいろな電話相談に応じます。

●六月の相談日

七日(金)・十四日(金)

●受付時間

午後一時〜五時

●電話番号

三八一三三〇〇

●お名前、言ひなすいでいます。

●秘密は、固く守ります。



初心者アロマセラピー

「香りの不思議」や「香りの楽しみ方」について学んでみませんか。お気軽にどうぞ。

日時 六月十日(月)・六月二十四日(月)

午後七時半〜九時

会場 中央公民館・二階学習室

対象 十八歳以上(定員三十名)

参加費 千円(教材費)

申込み 五月三十一日(金)までに

公民館へ ☎3812234

健康づくり教室

「歩きま専科」

今年も運動に親しむ習慣を身につけることを目的とした「歩きま専科」を開講します。

お気軽に、ご参加ください。

日時 六月十一日(火)より全六回

午前九時〜十一時

会場 里山、他

対象 一般成人

参加費 千円(茶話会費、他)

プログラム 表Iの通り

表I・歩きま専科のプログラム

月/日	内容
6/11(火)	開級式・実技指導
6/25(火)	菩提寺山
7/9(火)	秋葉山
7/23(火)	護摩堂山
8/6(火)	高立山
8/27(火)	石油の里付近

申込み 五月三十一日(金)までに

公民館へ ☎3812234

※尚、十月から十二月はスポーツ教室を企画します。

誰でも参加できる おもしろ博士講座

今回、講師の吉山さんは、先天性脳性小児まひという、重い障害を負いながらも夢をあきらめずに走り続けた五十年の歩みを、当日お話しして下さい。

また塾長の目で感じた最近の大人達の子育ての問題点についても触れられます。

日時 六月十四日(金)

午後七時半〜九時

会場 中央公民館・二階視聴覚室

テーマ 「障害を乗り越えて夢を追った五十年」

講師 吉山博さん(新発田市在住)・学習塾々長

問合せ先 中央公民館

◎おはなしのせいかいへ (絵本の読み聞かせ)

日時 六月十五日(土)

午前十時〜十時半

会場 中央公民館二階和室

対象 幼児から大人まで

読み手 おはなしげつと

主催 中央公民館

◎「親子野鳥観察会」

さえずりの里周辺で、親子野鳥観察会を開催いたします。

日時 六月一日(土)

午前七時四十五分〜小須戸町役場前集合・出発

場所 さえずりの里周辺

(北蒲原郡・紫雲寺町)

対象 白根市・小須戸町の児童生徒とその保護者

定員 四十名(先着順)

持ち物 昼食、雨具、筆記用具等

参加費 無料

※雨天の場合も行います。

申込み受付・問い合わせ先

五月二十日(月)〜五月二十四日(金)まで

白根地区理科教育センターへ

☎0251-37212924

お願い アルミ缶リサイクル

公民館で実施していますアルミ缶のリサイクル運動で第2回目の寄付として、去る2月に「手をつなぐ育成会」へ5万円を寄付しました。最近皆様の理解が深まり収集量も多くなっています。公民館へお持ちの際はよく潰してからお願いします。



(注)横を潰さない、空気の圧縮抵抗でよく潰れません。

託児ボランティア募集(育児)

公民館で行っている家庭教育学級では、保護者が受講中、乳幼児(〇〜六歳児)を見守る託児ボランティアを募集します。募集人員 四名(資格等は不要)開催予定日(各水曜日) 九月十八日、十一月二十日、十二月十八日、一月二十二日、二月十九日の五回

時間 午前十時〜十一時半

その他 時間分の謝礼、保険有り

申し込み問合せ先 六月十日(月)まで公民館へ

河内さくらの「梅干し教室」

みなさん!! 来なってね!!

日時 六月十九日(水)

午前十時〜十二時半

会場 ふれあい会館

参加費 八百円(おみやげ付)

定員 二十名

内容 梅干の漬け方と梅肉ソースを使った料理の

実習及び会食を行なう。

連絡先 田巻恵子 ☎611511

吉村邦子 ☎3812463

・定員になり次第、締め切ります。

主幹 梅干教室

どなたでも、どうぞ!!

◎囲碁・将棋練習会

老人クラブ連合会では各種大会に参加するため練習会を次の日程で開催します。

日時 毎月第二、第四火曜日

午前九時〜午後四時半

会場 中央公民館・二階和室

文芸欄

内庭に人の気配や春障子 間野良遊
暮ぎはの川の膨らみ路の臺 内山越樓
水音が春を早めてをりにけり 五十嵐香月
姦しく涅槃団子の盛られけり 馬場綾子
芹の水底まで見せて光りをり 田中美根子
水温む窓ガラス拭く一日なり 井本マツ子
平いし母を包む陽二月尽 藤井ハルエ
付き合は人それぞれの花ざかり 田沢 弘
忙しい時が華よと孫の世話 藤井春江
忙しい合い間見つけてお茶にする 長井武雄
多事多忙時を忘れた子育て期 保科一路
店じまいチラシ見て来る客の列 能登としお

一緒に、遊ぼう。
四月四日入園式。大勢の方々に祝福されて新年度が始まりました。
進級した園児は新しい出会いにときめき、はりきっています。新入園児は、初めての集団生活にちよつと戸惑いながらも、周りの友達に気持ちが向き始めたようです。
「先生、この本、僕の家にあるよ」と「ぐりとぐら」の本を一緒に見ようと開いて座る子。広い園内で迷子になり「僕の帰るところどこ?」と聞いてくる子。「家へ帰りたいって言うてるよ。」と、手をつないでくれる子...
こんな素敵な園児達のふれあいを大切にして、優しく強



「ハイ、みんなこっち向いて」

◎第9回小須戸町ダブルステニス大会
日時 5月19日(日)午前9時より
○雨天の場合は5月26日(日)に順延
会場 小須戸町スポーツ公園テニスコート

種目 男・女ダブルス
混合ダブルス
参加費 1種目1,000円(協会員無料)
2種目1,500円(協会員500円)

参加資格 町在住者・在勤者・クラブ所属者
申込先 公民館又はスポーツ公園管理事務所
主催 小須戸町テニス協会