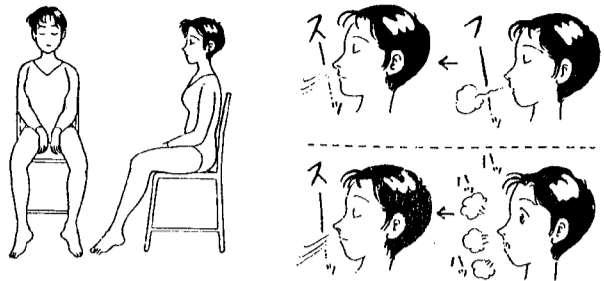


# 小須戸公民館報

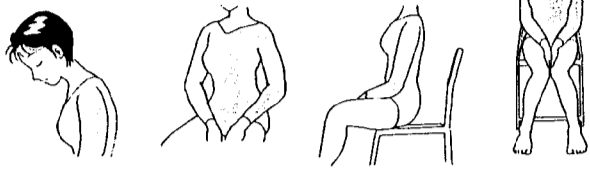
町館 戸 須 小  
公民 公 中  
館報 謙 須  
発行 岡 謙 吾  
人 岡 謙 吾  
日 毎 月 15 日

## メンタルヘルスを考える!! ◀ ストレス社会を生き抜くために ▶

正しい姿勢(リラックスして座る) 腹式深呼吸のやり方



悪い姿勢



「心の体操」を実行しましょう!

心の健康を乱している人が  
人が増え続けている  
ここ、一・二ヶ月の新聞記事  
で目についたものを少し切り抜  
いてきました。タイトルだけを  
・二あげてみますと、  
・「不登校」最高の七万五千人  
・最近多い「起立性調節障害」  
・引きこもる大人たち  
・高層住宅・多発する流産  
・拒食症で脳障害を起した女性  
・新潟県・自殺死亡率全国一  
等々、以上ほんの一部ですが、

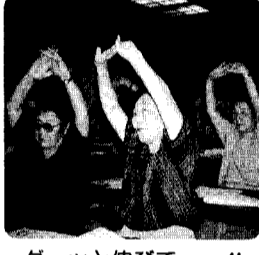
メンタルヘルスとストレス  
メンタルヘルスとは、簡単に  
いうと「心の健康」ということ  
ですが、なぜ最近メンタルヘル  
スの重要性が叫ばれるようにな  
ったのでしょうか。  
やはり、最近の社会は、「ス  
トレス社会」と言われるように、  
多様なストレスにさらされて不  
適応を起こす人が多くなり、心  
の健康の大切さが切実な課題に  
なってきたのではないかと思います。  
そもそもストレスとは何でし  
ようか。ストレスという言葉は  
もともとは物理学の用語で、物  
体に力や刺激を加えると、その  
物体の内部にできる歪みのこと  
をストレスと言います。この考  
え方をカナダの生理学者、ハン

### ちょこっと一言 (79)

「美しい自然」  
今年夏、角田浜へ海水浴に  
行ってきました。二歳半の息子  
にとっては初めての海。  
こわがりなものではたして水に  
つかれるかどうか心配していま  
したが、なんと浮き輪でプカ  
プカ出来ました。  
ガツカリしたのはゴミの多さ。  
ビニール袋や、すいかの皮が



竜女  
川瀬優子 さん  
たくさん浮いていて、波打ち際  
はまるでゴミと一緒に泳いでい  
るようで気が滅入ってしまいま  
した。  
さて、今は秋たけなわ。行楽  
シーズンのまっさかりです。息  
子に素敵な自然を見せてあげる  
為にも、ゴミは散らかさず、キ  
ッチンを持ち帰るようにしなけ  
ば、と思う今日この頃です。



グーッと伸びてー!!

ストレスにさらされて、不適応  
を起こして悩んでいる人が、増  
え続けている一端が伺われます。  
私は、今、ある電話相談のボ  
ランティアをやっています。相談  
内容はさまざまですが、そのバ  
ックには必ずと言っていい程不  
健康な心の状態がのぞかれます。  
解決を求めている相談というより  
も、誰にも話せない心のつらさ  
や、時には「死にたい」という  
ような重いテーマをぶつけてく  
ることもあります。唯、ひ  
たすら相手の方の気持ちに耳を  
傾け、その心が少しでも安らぐ  
ことを祈って受話器を握ってお  
ります。相談件数は年々増えて  
おります。

立ち直った子供の例  
私は、教員時代にある問題ケ  
ースの子供と出会いました。そ  
の子は小五の女の子で、入学以  
来学校内では一言もしゃべつた  
ことがないという子(緘黙児)  
でした。どのように付き合った  
らいいのか、私自身も悩まし  
たが、しゃべりたくてもしゃべ  
れない彼女の方が、ずっとつら  
いだらうと思ひ、できるだけ温  
かい心のふれあいを試み、とう

自己コントロールするために  
ストレスがいやおうなくかか  
つて来る現代社会、心の健康を  
保つにはどうしたらよいでしょ  
う。緊張状態からできるだけ早  
くリラックスしてストレスをた  
めないようにすることがです。  
これから実習します「心の体  
操」「自律訓練法」は、いつで  
も、どこでも短時間ででき、効  
果的です。ぜひ活用をなさつて  
下さい。(イラスト参照)

がんばったね  
小須戸っ子  
★小須戸町唯一人、県のリー  
ダースクールに参加  
新井田 直 樹君  
(大川前二小六)  
「僕は、今年  
の夏「リーダー  
スクール」へ行  
つて来ました。参加者は三十六  
名でした。講義内容は、リーダ  
ーとはどういう事を勉強しま  
した。うれしかった事は野外活  
動で草木に触れ、俳句を読んで  
優秀賞をもらったことです。今  
度は、シニアスクールに参加し  
たいです。スポーツハウスの先  
生方、ありがとうございました。」

★全国大会出場  
名古屋女子さん  
白根高校少  
寺拳法部が全日  
本大会に出場し  
ました。その選手の中で小須戸  
町文京町の三の名古屋女子さ  
ん(高三)が出場。  
県の子選大会では、兄弟優勝  
に輝いての全国大会出場です。  
小・中学校の時はいくらボー  
ルをやりました。その後白根高校に入  
学。初めて少林拳法を学び、  
夏川勉先生(新栄町四)の指導  
のもと練習に練習を重ねた成果  
だと思ひます。

図書寄贈御礼  
新潟市 加藤国・郎様  
水田 木村敬三郎様  
新潟市 砂井伸太郎様  
中央町五 八木 良子様  
松ヶ丘 石附 清一様  
ありがとうございました



小須戸分館運動会

矢代田・小須戸分館運動会  
十月二日(日)矢代田小学校グ  
ラウンドで第四十二回矢代田分  
館運動会が開催されました。  
前日に降った雨の影響もなく  
無事終了いたしました。

第三十二回小須戸町近郷  
ソフトテニス大会  
十月二日(日)スポーツ公園テ  
ニスコートで約三百名の参加を  
得て盛大に行なわれました。  
成績は次のとおりです。  
(男子Aクラス)  
一位 小須戸クラブ  
二位 白根・小須戸クラブ  
三位 新津南高校  
〃 白根クラブ  
(女子Aクラス)  
一位 白根高校  
二位 見附中学校  
三位 小須戸中学校  
〃 新津第一中学校  
(男子Bクラス)  
一位 新津第五中学校  
二位 新津第一中学校  
三位 鳥屋野中学校  
(女子Bクラス)  
一位 小須戸中学校  
二位 新津第一中学校  
三位 見附中学校  
〃 五泉中学校

＊お貸しください  
明治・大正・昭和時代の  
生活が恋ばれるものを  
矢代田小学校では十月三十日  
(日)に創立百二十周年記念文化  
祭を行います。  
そこに、学校の歴史に  
関したるものや身の回り道具、そ  
の他写真や学用品、教科書など  
をお借りして展示したいと思  
っています。お借りしたものは丁  
寧に扱いますのでご協力をお願  
いします。  
ただし、一人で運べない大き  
な物や高価な貴重品はご遠慮下  
さい。  
連絡は矢代田小学校(三八一  
二二三三)若林へ十月二十六日  
(水)までお願いします。

栄養改善調理講習会案内  
期日 十月二十五日(火)  
午前十時より  
会場 ふれあい会館  
内容 乳製品を使って

優勝 矢代田Aチーム  
準優勝 〃 Bチーム  
三位 鎌倉チーム  
四位 天ヶ沢チーム  
五位 松ヶ丘チーム  
六位 矢代田Cチーム  
同日、小須戸小学校グラウンド  
では、第十三回小須戸分館運動  
会が開催されました。



# 町民展

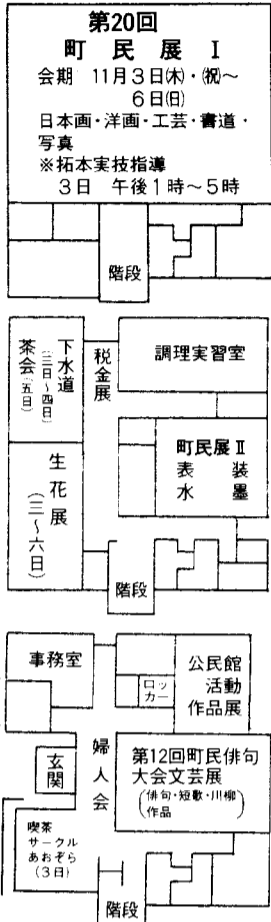
## 94文化のフエスティブアル

### 「この期待」

十一月三日(木・祝)から  
十一月六日(日)まで

文化協会と中央公民館では、今年も恒例となりました「町民展」を開催いたします。

この町民展の為に、準備された方々の数多くの作品をお待ちしています。



又、日頃の公民館活動や、各団体の力作等の展示を行います。

★第二十回町民展作品募集  
申込〆切 十月二十五日(火)  
詳細は中央公民館へ

★町民展文芸作品募集  
俳句部門 短冊(6cm×36cm)  
短歌部門 短冊(7.5cm×36cm)  
川柳部門 色紙  
規定 小須戸町在住又は勤務者  
・在学生  
作品 一部門について二点以内  
届け先 中央公民館  
申込〆切 十月二十五日(火)

### 第十二回文化講演会

毎日が健康で生き生きと過ごせるよう、ユーモアたっぷりに蒲原先生がアドバイスをしていきます。

日時 十一月二十日(日)  
午後一時三十分から  
会場 中央公民館三階ホール  
テーマ「医者の上手なかかり方」  
お話し 蒲原 宏氏  
(元県立がんセンター 新潟病院副院長)



一 略歴一  
大正12年新潟市生まれ  
昭和59年新潟日報文化賞(科学部門)受賞  
医学博士、国際整形災害外科学会(SICOT)フェロー  
医学史、洋学史、科学史研究者  
元県立がんセンター新潟病院副院長  
新潟大学講師、新潟県文化財保護審議会委員、新潟市史編さん委員、日本医史学会理事、俳誌「雪」顧問  
著書には、  
「整形・整形外科古典大系」(全13巻)  
「蘭学と日本文化」「医学近代化と来日外国人」  
「新潟県助産婦看護婦保健史」「おはよう吹く院長です」、「私たちと伝教」など自著・共著30冊余。  
句集「柳舌」、「風鐘」、「足跡」、「龍枕」、「刈田」がある。



### 第十回芸能祭

二十九団体の参加を得て一年間の練習の成果を披露します。

日時 十一月十三日(日)  
午前十時開演  
会場 中央公民館三階ホール  
〈参加団体〉  
民謡節奉会、兼倉民謡同好会、天ヶ沢若葉会、矢代田民謡友好会、幸代会、小須戸民謡保存会、楽結会、小須戸民謡教室、寿之会、扇都紫会、藤祥司同好会、小須戸町民謡愛好会、智州舞踊会、吾寿万会、成美会、詩吟研究会、龍吟会、カラオケクラブ、カラオケ広場、コーラスあじさい、尺八竹和会、琴松会、琴麗会、琴新会、琴絃会、琴矢会、喧嘩太鼓保存会、ギタークラブ

【横水分館】  
球技大会  
日時 十一月十三日(日)  
午前九時から  
会場 町民体育館

【新保分館】  
文化祭  
日時 十一月二日(水)  
十一月三日(木・祝)  
午前八時三十分から  
会場 新保地域研修センター

【矢代田分館】  
文化祭  
日時 十月二十九日(土)  
十月三十日(日)  
午前九時から午後五時まで  
会場 ふれあい会館

【分館主催】  
分館主催  
日時 十一月十三日(日)  
午前九時から午後五時まで  
会場 ふれあい会館



10日 親子チャレンジ教室  
お菓子づくり「こうして切るのよー。」



16日 つくしんぼ  
みんなでリズム体操をやりました。



18日 写生会  
村松町慈光寺周辺にて……



16日 つくしんぼ  
みんなでリズム体操をやりました。

購入図書案内  
〔中央公民館〕  
この日の曜日  
同窓会  
田中角栄の遺言  
僕の哀しい失敗  
みみずくの宙返り  
天狗争乱  
はるさきのへび  
私の岩波物語  
アガステイアの葉  
日本一短い「母」への手紙  
北朝鮮 秘密集会の夜  
スロワルツの川  
ジェームズズウオラー  
逆説の日本史  
老親を棄てられませんか  
笑う出産  
もの食う人びと  
山と森の生活誌  
平成とつとみ川柳  
少年に還る森  
かすみ草のおわえん  
ゆうすげの詩  
舌つづみ各駅停車  
この日のこの時  
天国へのメッセージ  
百色の埜

アルミ缶収集状況  
10月1日現在  
61.6kg

森の朝が好き 依 萌子  
シナという名の女 森 瑤子  
シンシン 山口 洋子  
富子線 内村 幹子  
旅行記はこう書く 岳 真也  
われより他に 伊吹 和子  
二人の千代子 沢憲 一郎  
本は寝ころんで 小林 信彦  
世界の長寿食 永山 久夫  
珈琲を飲みながら 随筆家協会  
〔ふれあい会館〕  
父よ、母よ 吉村 英夫  
息子よ、娘よ 吉村 英夫  
賢沢の探求 ピーター・メイル 馬 光洙  
楽しいサラ 伴 茂樹  
家庭崩壊 津本 陽  
下天は夢か三四 江間 守一  
出会いの歓び 木村富美子  
果だちの季節 福岡 哲司  
深沢七郎のソフィ 椎名 誠  
ガリコンス映写装置 中里 恒子  
時雨の記 司馬遼太郎  
この国のかたち 宮脇 俊三  
途中下車の味 飯塚 くに  
父道遙の背中 ゆるぎなき心  
フィリップ・ソレルス エッセイ'94花梨酒  
日本文藝家協会編 一般本他17冊

アルミ缶収集状況  
10月1日現在  
61.6kg

午後九時開会式  
会場 町民体育館(第一会場)  
中学校体育館(第二会場)  
主催 教育委員会・剣道連盟  
第三十九回  
県下柔道大会  
日時 十一月十三日(日)  
午前九時開会  
会場 町民体育館  
主催 教育委員会・柔道振興会  
〔会員を募集します〕  
★英会話教室(自主サークル)  
英会話に興味のある方、八名を募集いたします。  
日時 毎週金曜日  
午後七時三十分から九時まで  
会場 中央公民館三階サクル室  
会費 月額三千円(テキスト代他)  
指導 カレン・オーフォードさん

## 文芸欄

柳 やるだけはやった笑顔の爽かき 小林みのある  
作り笑い、酒を注がれる旅の宿 我妻清作  
爆笑の幕の陰には血の涙 保科志枝  
売り言葉笑い、でかえす余裕もち 長井武雄

歌 夕せまる胡瓜の広葉の上に座し対の蛙は夜露  
を待つや 村山浩子  
足柄を過ぐる頃より黄昏れて青磁の色の群山  
を見る 村山 睦  
たらねの母がいまに含みたるぶどうの秋  
のたも来にけり 野保怜子  
子供等の帰りし後の草叢に白きクローバーの  
首飾りあり 小林芳子

俳句 間引菜の汁に季節のたしかなる 安達キヨノ  
雲の峰 鈍音たかく新団地 長井武雄  
佛前へ夕陽さし込む残暑かな 藤井春江  
芒野を抜けて菩薩の丘に立つ 渡辺信子  
鬼灯を吊りして亡母をしのびけり 小林富沙子  
過ぐるものふと秋風と覚えたり 中野太浪  
西口を出て正面の大西日 丸山虚秋  
茄子漬の泡吹いてる昔桶 五十嵐春月