



— ゆったりとした気持ちで —

# 健康は心を平らに保って…

## ＝ 三余を大事にしましょう ＝

十二月二十日(日)中央公民館に於て、第十二回文化講演会が開催されました。今回は元県立がんセンター新潟病院副院長浦原宏先生を講師に迎え、医者の立場として「健康」について、わかりやすくお話をいただきました。

### 柔い頭で受けとめる

人間のしゃべることや印刷されたことは絶対変らないように思いますが、物事というものは非常に移りやすく、変っていくものなのです。物事を受けとる時に「絶対こうだ」と硬い頭で受けとらないで、常に「これでもいいのかなあ」という柔い頭で受けておいていただきたい。そして、何か状況の変化があったらサッと変り身の早さを持つていないと命がいくらあっても足りません。

### 薬の副作用を考える

年をとりますと薬の副作用が強くなります。六十五歳以上になると五十歳の二倍になります。今まで副作用がなかった人もその年代になると出てきます。「どうも腹の具合が悪いんです。一日一回服用のものを一回にしてもいいんじゃないですか」など正直に言って、医師に確かめることをお忘れ下さい。薬というのは、本来毒物で、人間の為になくてもいいものです。この毒を上手に使うのが医者なんです。

だから、上手に使ってもらう為には、疑問をもって柔い頭を使うことも覚えて下さい。

### 無理をしないこと

年をとった体の治りが悪くなるんだということも頭に入れて下さい。傷の治り方を通しての自然治癒の調査では、

二十才代	五日
三十才代	十日
四十才代	二十日
五十才代	四十日
六十才代	六十日

## ちよこつと一言 (81)

### 私の普通人生

唄の文句にあるように、春には春の花が咲き、秋には秋の花が咲く。なんの不思議もないのです。たとえば、バラの木に桜の花が咲いたら、おそろく人々は奇妙だと言つて大騒ぎをするでしょう。しかしバラの木には、バ

ラの花が咲き、桜の木には、桜の花が咲くと言ふ事は、ごく当然です。しかし深く考えて見れば、不思議であると思ひます。今の世の中、普通(平凡)が無いように思ひます。私は普通とか、当り前と言ふ言葉が大好き人間です。

読んでつくする豆知識

伝説したストッキングは靴磨きに使う靴のツヤ出しには古ストッキングが最適です。つま先からくるくと丸めておきましょう。



### 老いを上手に受けとめる

六十五歳を過ぎて原稿など書いたりして必ず誤字・脱字があります。これは若い時には殆どないのです。もし、みなさんが誤字を書いたり、記憶の中でまちがいがあつたりしても「ああ、年をとつたからまちがつた」と素直に言うことが大事です。そうすると人のトラブルは起きません。年齢に免じて許してもらえらるんです。人間の老化度はどのくらいなのかといふと、二十才代を百とします。五年ごとにマイナス二・五%全体が衰えてきます。ですから、七十五才になると二七・五%(約三割)の力が落ちてしまうことになります。

こんなふうには老化度がありませんが、常に正常な生活を営んでいくことが定期的な検診等を受け、個人の健康というものは個人が守っていくという自覚を持つていただきたいものです。

### 「三余」を大切に

私は年をとつたら「三余」といふものを大事にしてもらいたいと思ひます。

### 医者の上手なかかり方

私は、医者にかかる時にも冷静な頭で「これでいいんだらうか」といふ頭を働かしながら、医者というものを認めています。地方の病院や医者にかかる時は、必ずそこから何かあった時には大きな病院・大きな施設に気楽に紹介してもらえらるような人間関係がキチンとできたお医者さんを平素から選んでいくことが大事です。

### 脳の老化は誰でも起きてくる

人間はある程度の年代になると脳の老化が起きてきます。これは、どうしても脳そのものが良くて血管自体がダメになつてくるからです。その結果二次的に障害が起きてはけになる場合もあります。これは、ある程度仕方ありません。

### 「三余」を大切に

私は年をとつたら「三余」といふものを大事にしてもらいたいと思ひます。

### 医者の上手なかかり方

私は、医者にかかる時にも冷静な頭で「これでいいんだらうか」といふ頭を働かしながら、医者というものを認めています。地方の病院や医者にかかる時は、必ずそこから何かあった時には大きな病院・大きな施設に気楽に紹介してもらえらるような人間関係がキチンとできたお医者さんを平素から選んでいくことが大事です。

### 第三十九回 小須戸町県下柔道大会

十一月十三日(日)町民体育館において、約八百名が集い第三十九回小須戸町県下柔道大会が開かれました。

### 第四十五回 町民卓球大会結果

男子個人 横山俊樹さん 優勝  
女子個人 加藤祐美さん 優勝  
男子団体の部 〇女子団体の部 優勝 卓球協会A 優勝 卓球協会A  
男子個人Aクラス 〇女子個人Aクラス 優勝 横山俊樹(天ヶ沢)  
男子個人Bクラス 〇女子個人Bクラス 優勝 加藤祐美(矢代田七)  
男子個人Cクラス 〇女子個人Cクラス 優勝 石川美知子(矢代田十二)  
男子個人Dクラス 〇女子個人Dクラス 優勝 今井貴幸(天ヶ沢)



県下柔道大会

優勝	白根柔道教室
準優勝	白根柔道倶楽部A
三位	新発田中柔道スポ少
優勝	白根柔道教室
準優勝	黒崎町柔道連盟
三位	新発田中柔道スポ少
優勝	小須戸中学校
準優勝	三和中学校
三位	吉田中学校A
優勝	関屋中学校
準優勝	東京学館新潟校A
三位	新潟青陵高校
優勝	日本文理高校
準優勝	東京学館新潟校A
三位	新潟青陵高校B
三位	日本文理高校

# 94年公民館活動を振り返る

「94年も残すところあと半月程になりました。この一年間、中央公民館は様々な活動に取り組んできました。来年のさらなる飛躍を目指し、今年一年の活動を振り返ってみます。」

## 《家庭教育》

●つくしんぼ(参加者26名)  
○才から才までの子を持つお母さんを対象に行った乳幼児家庭教育講座です。菩提寺山へ行ったり、プール遊びをしたり、親子体操、町の施設を見たりしました。(三月まで)

## 《あすなろっ子広場》

(参加者9名)  
四才から就学までの子を持つお母さんを対象とした幼児家庭教育講座です。レクリエーションやおやつ作り、子育ての学習をやりました。(三月まで)

## 《青少年教育》

●親子チャレンジ教室(参加者15組)  
小学生とその両親を対象とした教室です。毎月内容を変え、キャンプ活動や畑づくり、料理、クリスマスパーティー等様々な活動を通して団体行動、親子のふれあいを高めています。



親子チャレンジ教室「しも版画づくり」

## 《婦人教育》

●婦人学級・婦人活動  
各分館を通して、それぞれ地域の中での仲間づくりをめざし、視察研修、料理やレクリエーション等楽しく活動しています。

## 《成人教育》

●おもしろ雑学講座(申込者40名)  
いろいろな人が自分の経験や知識をお話してくれる講座です。聞いてトクする、知ってトクする、損はしない講座です。



生きがい講座

## 《文化活動》

●入門教室(参加者70名)  
今年度は、花いっぱい教室、折り紙教室、陶芸教室(夜間)を新しく開設し、大好評でした。油彩教室・茶湯教室も含め



折り紙教室

## 《分館活動》

分館活動は、地域と密着した活動を行っています。分館運動会・講演会・映画会・スポーツ大会など幅広く活動しています。

今年一年間、公民館活動にご支援を賜わり本当にありがとうございました。公民館は皆さんののまわりで様々な活動を行っています。来年も活動にご参加いただき、一層のご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

## 《第二十回町民展・文化祭》

(来場者100名)  
今年度は、町民展の会場を、会場に分け、より見やすく鑑賞できるように工夫してみました。数々の力作が揃い、来場者の目を引いていました。

## 《第十一回文化講演会》

(聴講者200名)  
元県立がんセンター新潟病院副院長の浦原宏先生から「医者の上手な方」について、エピソードあふりの吹く院長さんからお話いただきました。

## 《第十回芸能祭》

(来場者250名)  
参加団体、十八団体の皆さんが踊りや唄、楽器演奏を披露し、一年間の練習の成果を披露していただきました。



## 《視聴覚・図書・広報活動》

●春休み・夏休み子ども映画会  
●16ミリ映写機操作認定講習会  
●ふれあい会館移動図書  
●幼稚園親子文庫  
●図書室夜間開放(毎週月曜日)  
●公民館報毎月一回の発行  
●情報「こすど」一年四回の発行



16ミリ映写機操作認定講習会

## 《催し物のご案内》

●社交ダンスパーティー  
日時：十一月十八日(日)  
午後六時三十分～九時  
会場：ふれあい会館  
会費：入六、六百円  
※女性はヒールカバーをつけて来て下さい。  
主催：社交ダンスクラブ  
冬休み子ども映画会  
日時：十一月二十四日(土)

午後二時から三時まで  
会場：中央公民館三階ホール  
内容：アニメ映画とマジックショー  
活動を行っています。  
分館運動会・講演会・映画会・スポーツ大会など幅広く活動しています。

◆第二十三回元旦マラソン大会  
一年の計は元日にあり!!  
あなたもチャレンジしてみませんか。  
日時：一月一日(日)  
午前九時受付  
集合場所：中央公民館  
種目：5kmの部・5kmの部  
参加資格：小学生以上(小学生以上は保護者同伴)  
参加料：一人二百円(傷害保険) 各部門ごとに三位までメダル及び賞状を授与。  
参加者全員に参加賞・記録証を贈呈します。

◆第二十五回県ジュニア美術展  
今年で、十五回を数える新潟県ジュニア美術展で、小須戸っ子のみんなが生懸命書いてくれました。  
次の方々が入賞されました。  
おめでとうございます。  
〔絵画部門・奨励賞〕 敬称略  
小林 桃子(諏訪町二 幼稚園) 堀内 育(横川浜 一年生) 田沢 梨恵(矢代田五 二年生) 横山 秀人(横川浜 二年生) 石井小百合(矢代田三 三年生) 長谷川朋子(松ヶ丘 三年生) 坂井 祥典(本町四 四年生) 木伏 里恵(矢代田三 四年生)

◆新潟二科写真部公募展に入選  
本年より小須戸町及び同教育委員会が後援することになりました。  
本年の新潟二科展には、次の方が入賞されました。  
小須戸町長賞 熊倉 智子(文町三) 三階踊り場に掲示板を設置いたしました。  
希望団体等は公民館へ。

◆お知らせ  
公民館休館日のお知らせ  
十一月二十九日(木)から翌年一月三日(火)まで  
※会場使用については、年末大掃除並びに公民館内整理の為に十二月二十八日(水)・翌年一月四日(水)は使用できません。  
みなさんどうぞ良いお年を！

## リストアップ

### 袱紗会

教室のOB・有志の集いで現在盛況に閉会できました。月一回の練習日には「チンチン」と茶釜から沸き立つ音色汁に楽しみなながらも少しも茶道の上を願って、毎月第一・第三土曜の午後、公民館二階会議室で練習を続けています。  
最近では会員の陳代謝も無くまた高齢化が進み平均年齢五〇才を突破し、若い新会員の入会を願っているところです。  
会の名称は平成三年文化協会に加入する際、小さくても暖かな温もりを包み込む袱紗の様に願って決めました。  
毎年公民館主催の文化祭行事の一端として館内に茶席を設け、一般の皆様からも形式にこだわらず気軽に参加して頂ける心がけています。  
今年十一月五日陶芸クラブ会員手作りの味わい深い茶わんを使わせて載き参加者から好評を得ました。又本町一、須藤商店様より寄贈された銀屏風を使用し



袱紗会

## 文芸欄

柳 懐しい、呼声消える冬の雨  
へそくりも支出に勝てず消えて行く  
医師の子が旅に毒けし隠し持ち  
消えた夢いまま未練のうしろ髪 栗原ひさし

川 紅葉が終りに近き銀杏のひらひら散りて蝶のごとしも 河内ヒロ  
山宿の出湯の香り身に纏い、又もまごころむ静かなる午後 大森美恵子  
眼とじて聴く土笛の「砂山」にこころ寄せれば身に透りくる 長井利恵子  
缶コーヒーまわし飲みする若き等の語り言葉にとまどい、覚ゆ 本多玲子

歌 音もなく列車の通る大枯野 成田水村  
石佛の笑まひて在す栗の穂 藤井 春  
瓢箪のひねられて住き形かな 牧野信雄  
日溜りに小豆ひろげて胸算用 山崎しず枝  
平明の指より漏るる秋の水 吉田 素糸  
木犀の香に触れまわたりたしかめぬ 田中美根子  
母と嫁の生活は長し秋桜 五十嵐春月  
柿一つ供へて無縁仏かな 間野良遊

俳 句