

ひろば大代

NO.427

大代まちづくり
センター

H27.2.23

|| シリーズ ||

私の好きな

大代の風景 (その①)

「大江高山」

四日市 荒本由未

「山眠る」。冬の山を表す季語です。

生命が躍動する春に備えて、ゆったりと静かに構え休んでいる形容です。今しばらくは、大江高山も眠りの中です。しかしそこに住む幾多の動植物から微生物にいたるまで、冬の間もずっと大江高山の大きな懐に抱かれ育てられ、息づいています。

東は大田、西は浅利から見渡すことのできる威容を目に留めながら、いつも「ああ、あの山の麓まで帰るんだなあ」と車を走らせます。大江高山はふるさとのシンボルです。



今年、満で米寿になる母親が、現在の中学一年生に当たる大田高女の一年生の時、通学途中に大江高山の姿を遠くに眺めながら、「あの山の裾にお母さんがおんさる。帰りたいな。おかあさん、おかあさん」と心の中で叫んでいたのだよと話してくれます。当時は大家から学校へ通うことはできません。

寄宿舎に入るか、親戚の家にお世話になるかでした。鳥井の親戚に身を寄せながらも、幼き母は大江高山の方角にふるさとを見、そこに住む母を恋しく思ったのでした。親がいる所、温かく迎えてくれる家がある所、わたしを待っていてくれる場所こそがふるさとです。大江高山はわたしたちに「ここに帰って来るんだよ」といつも優しく呼びかける大きな道標でもあります。

雪を頂く冬の大江高山は気高く厳しく、春から夏にかけては、その緑の変化に驚かさされ、秋には美しい紅葉が目を楽しませてくれます。近年は大江高山に登山に訪れる方も多く、ギフチョウの舞う自然豊かな山として知られています。その登山道の手入れを町の有志の皆さまが行ってこられたことに敬意を払わずにはおられません。

この地に生まれ生きた先人をはじめ、わたし達もさまざまな恩恵を今も変わりなく大江高山から受けています。今更ながら思います。

「ふるさとの山に向かいていうことな
ふるさとの山はありがたきかな」

(石川啄木)

シリーズ「大代の風景」原稿募集!

「私の好きな大代の風景」をシリーズで掲載します。大代のここの風景が好きとか、心に残っている風景とか、原稿用紙600×1000字程度で原稿を募集します。ふるってご応募下さい。あれば写真もつけてください。

(写真は使用後返却します)

私の年未年生まれ ひつじ年生まれ

平 曾根豊子



私は、今年の干支「ひつじ年」生まれです。生まれてから6回目となりました。こんなに年数が経ったなんて信じられません。気持ちだけは、まだまだ若い気持ちでおります。でもやっばり年取ってきたのだなと思う時があります。思うように身体が動かなくなってきました。もう年だからと落ち込まないように自分に言い聞かせています。

これまで、家族や地区の皆さんに支えられて今日に至っています。日々感謝しております。

1月3日に物部神社にお参りしました。娘が「お母さんひつじ年だからお参りしよう」と連れて行ってくれました。境内には参拝客がたくさん並んでおられました。昨年は世の中、色々な事がありました。毎年のように思う事ですが、災害など起きませんようにと祈るばかりです。

家族が健康に過ごせますように……。それに家族全員が運転するので交通安全に気をつける様に……。と、お守りを求めました。

これからますます出かける事がおっくうになりがちです。ボケ防止のためにも体調に気をつけて出かけるようにしたいと思っています。

「羊」にちなんでおだやかな一年であってほしいと願っています。

年男の思い

下市 森 守

今年七十二歳となり、六回目の年

男となります。うれしくもあり、又淋しさもあり、身体を動かす度にどこかに負担を感じる様になりました。

いよいよ来る時が迫いせまって来ているようで一人、床の中でかなしい夢を見ております。何とか母の生きた年までこぎつきたいと思っておりますが、八十の山は大江高山を望み見るよう大きく重く感じます。

でも元気に動く事が出来、大好きな山歩きが出来たら幸せに思います。

仏壇の前にひざまずき、一日一日の幸せをお祈りする年になりました。

大代の皆さんと共に、元気に日々を過ごせる様にお祈りして大好きなバラの花のように、美しく咲かせて終りたいと思っております。

保健師コーナー

こんにちは

保健師です!



健康増進課保健師 景山陽子

高齢期のうつ病について

寒さもようやくやくやわらぎ始めました。皆様がいかがお過ごしでしょうか。

今回は「高齢者のうつ病」について
お話したいと思います。

高齢期になると、慢性の病気や身体
機能の衰えによる不安、また経済的な
不安や身近な人との死別など様々な喪
失体験から、家族や社会との交流が減
り、社会的孤立につながり、うつ病の
引き金になることがあります。

高齢者のうつ病に特徴的な病状とし
ては、気分の落ち込みや悲しみよりも、
不安感・イライラ感が目立ちやすく、
体の不調（身体症状）に関する訴えが
多くあります。また、今まで出来てい
たことが出来なくなったり、物覚えが
悪くなったと感じることもあり、認知
症と間違えられることもあります。
うつ病は、日頃の心がけによって、
防げることもあります。うつ病になら
ないための心構えと周囲の人の関わり
方を紹介しますので、ぜひ参考にして
ください。

Ⅱうつ病にならないための心構えⅡ

- 1 1日3回の食事、早寝早起きとい
った規則正しい生活を送りましょう。
- 2 自分でできることは自分でしまし

- 3 よう。
趣味やボランティアなどの生きが
いを楽しみましょう。
- 4 必要な援助を他人に求めることを
恥ずかしいと考えないようにしま
しょう。
- 5 友人や知人との交流を楽しみまし
よう。

Ⅱ周囲の人との関わり方Ⅱ

実際にうつ病になった時、他人に頼
ることへの自己嫌悪もあって、積極的
に自分の心身の不調を相談する人は少
ないかもしれません。

特に、不眠や便秘、食欲がない、倦
怠感などの訴えやそのことに必要以上
の心配をしている場合には、よく話を
聞き、まずはかかりつけ医に相談し、
必要に応じて心療内科等の専門医への
相談をすすめてみましょう。

Ⅱ今月のトピックスⅡ

「串本節の踊り」披露

2月13日（金）開催の大田市老人ク
ラブ連合会芸能大会に出演された寿会
有志6名の皆様。1月から練習に頑張



っておられました。迎えた当日一番良
い踊りを披露出来、皆様お疲れ様でし
た。



おひな様展示会 のお知らせ

来る3月5日（木）午前9時から午
後3時まで、大代まちづくりセンター
では、各家庭で飾られなくなった「お
ひな様」をお借りし、センター内に展

示し、交流の場をつくりたいと考えています。地域のにぎわいには是非お出かけ下さい。今年も大代幼稚園児が10時から可愛い踊りを披露します。見に来て下さいね。



昨年
の
写
真
で
す。



俳句

あすなる句会

柿田 横手いちえ
陽の差して 雪きらきらと 輝けり
電線に 鴉群がり 雪近し

八反田 森 信子

冬の雲 斐川平野に 居座れり
はり 玻璃越しの 冬日にしばし 和みけり

椿 花田時子

寒の入り 長患いの 人逝けり

深々と 雪の降るなり おおあした 大旦

下市 今田文字

寄り合ひて 餅つく杵の 音高く

俳句会 話題豊富に 初笑ひ

川上 岩田律枝

正月の 大地を照らす 明けの月

七種や 仕合せ願ふ 朝の膳

椿 柿丸寿枝

今年又 書き込み多き 初暦

身を守る 術怠りて 風邪籠 こもり

大江高山自然観察

登山の開催のお知らせ

大代高山会と大田市市民生活部環境政策課では春の自然観察登山を開催します。大田市自然環境保全条例に指定された「イズモコバイモ」や「ギフチヨウ」を見る事が出来ます。山好きの皆さんの参加をお待ちしています。

日時・4月19日(日)雨天中止

集合場所・県道46号線(大田桜江線)

山田バス停前 午前8時30分集合

3月行事予定

- *****
- *****
- *****
- *****
- *****
- 1日〜7日 春季全国火災予防運動
「もういいかい 火を消すまでは
まあだだよ」 (統一防火標語)
- 1日(日) 婦人会総会 9時〜
- 5日(木) ひなまつり展示
まちづくりセンターにて開催!
- 8日(日) 「よっちゃん菜」イベント
午前9時〜販売
- 14日(土) 第三中学校卒業式
- 15日(日) 福祉弁当
- 16日(月) 大代幼稚園卒園・閉園式
- 17日(火) さくらんぼ教室
- 19日(木) 高山小学校卒業式
- 22日(日) スプリングコンサート
大田三中体育館で午後2時〜無料
- 23日(月) 連合自治会

◎大代地区社協より

柿田 岡田繁樹様から
下飯谷 徳永敏政様から
香典返しにかえ御厚志を頂きました。
厚くお礼申し上げます。