

ひろば 大代

No.452

平成29年3月号

大代市の人口
(H29.3.1現在)
大代市 35,987人
内大代町 374人
男 166人
女 208人

卒業おめでとう ございます



3月は卒業のシーズンです。大代市立第三中学校では11日(土)に11名の皆さんが卒業されました。おめでとうございます。そのうち大代町からは1名で、旅立ちのメッセージをいただきました。

部活の思い出



大田三中 3年 谷口怜里
私は3月11日に第三中学校を卒業しました。中学校では3年間吹奏楽部に入り、吹奏楽をしてきました。

1年目は残念ながら中国大会に行くことができませんでした。だから2年目はもっと一生懸命練習をしました。小編成の部でしたが、中国大会に行くことができ、金賞をいただきました。

3年目は、中国大会とその下の県大会の両方で最高の最優秀賞をいただきました。みんなで頑張って遅くまで練習をして、努力したのでとてもうれしかったです。

私は部活を通して練習がっらい時など、みんなに励まされ、また大会前日やコンサートなど保護者の方や地域の方々協力していただき、周りの方々への感謝を忘れないということを学びました。ありがとうございました。

将来の夢はまだ具体的に決まっていますが、私は動物が好きなので、彼らを守ったりできるような仕事をしたと思っています。

将来のため、高校に行っても部活と勉強を両立させていきたいと思っています。

◆抜粋シリーズ②◆

*「ひろば大代」昭和57年3月号より

義務教育を終え、巣立つ皆さんへ

教育委員 花田三郎

皆さんは、小学校入学以来9年間の努力と研鑽が実を結び、めでたく卒業されました。

只今生涯の大きな感激でありましょう。心からお祝いを申し上げます。

先日激励会の席で「大代のために役立つ人」と郷土を思う力強い決意の程を多々伺い、奥まった大代の里にも、やがて花咲く日の遠くないことを確信致しました。

故郷を離れて自分で選んだ道に進まれる皆さんには、今まで以上に環境に順応出来る気力と体力が必要となります。常にご家族をはじめ、郷土大代町の期待を担って如何なる困難にもめげず、一日一日を大切に積み重ねて行って下さい。

「心に太陽、くちびるに歌を」どうか明るく希望と大志に向かって、勇飛あらん事をお祈り致します。

小学校卒業を迎えて

本郷 室田佑子

あの腕白坊主だった次男が、今春から中学生です。

無事大きくなったなあと言う安心感と、段々親から離れて行く淋しさが入りまじり、複雑な気持ちです。

将来の夢など余り語らない現実的な子ども様です。しかし何か考えているでしょう。

中学生になるのを機会に夢と希望を持って、前進してくれることを望みます。何をするにも健康第一ですので、元気で活躍してもらいたい。

子供の能力以上の期待をして夢見ている、親馬鹿な私です。

中学校卒業を迎えて

平 高村トミ子

卒業生の皆さんおめでとーございませう。九年間の長い月日、先生をはじめ、お父さん、お母さんのご苦労は大変なものだったと思います。

皆さんは、こんどは別れてそれぞれ、独立して新しい道に入ります。

大代で生まれて九年間の学校生活、今高校生活を目標しているわけですが、これからも頑張つて欲しいと思います。

私の卒業式を思い出しますと月日の経つのがほんとうに早かったです。

私達の歩んで来た道を辿つてやつて来る三人の子を持つ母親ですが、すでに二人目が卒業します。

嬉しいやら、淋しいやらで、胸がいっぱいです。

「幼い頃の思い出」 小学生へのマゴ苦勞さま

……小さな送別会

若葉マークの後期高齢者

東京石見高山会

松本健一



今は昔、私共の幼い頃、大代（大家）では小学校四年生になると男女を問わず、五・六年生と一緒に「夜警」という子どもの活動に参加しておりました。

大きな声で「火の用心！」 “カチカチ” と拍子木を打ち鳴らして、五く六人が一組になり、夜七く八時頃に街中を見廻つて歩くのです。

現在の若い方達には信じられない事としますが、私たちの子どもの頃は大家の街もそのくらいたくさんの家屋が建ち並び、我々は現在の自治会というところの下市・林地区を廻っていました。

当時、私共の自治会では、四・五・六年生が二十人位いましたから、四く五人を一組とした当番制で、誰に言われるまでもなく四年生になれば先輩の仲間入り、そして、いじめも無くみんな仲良く何事も教えたがり教えられたり、家族兄弟の様でした。当

番制とはいえ、苦にもならず皆が当たり前の様な日々でした。子どもながら多少でも地域の役にたっているのだろうと自負していたのだと思います。

三年間には天気が良い夜ばかりではなく、大雨の夜、また大雪の降った夜に雪の一本道を連なつて歩いたことも今は懐かしい思い出です。

この様な素朴な村で、素朴な子どもたちのおとぎ話のような活動が今の時代に理解していただけないかもしれませんが、現在はとても良い時代だと思う反面、さびしい気持ちにもなります。

そして幼い頃のこの様な話を共に出来る方が年々少なくなっていることは、私も歳を重ねたということ。出来るだけ多くの人におとぎ話を聞いて頂けるように頑張りたいものです。

小学校卒業時の三月には、四・五・六年生が浄土寺に集まり、近所のお母さん方に夜廻りの御札を兼ねてそれなりの御馳走をいただき、小さな送別会を開いて頂いたことを覚えております。

以上、ふるさとでの幼い頃の一ページでした。

体の柔軟性を高めましょう

大田市役所 健康増進課

保健師 越峠早紀
こえど

寒さもやつとゆるんできたようので皆様如何お過ごしでしょうか。

今年度は、きずな館での骨密度測定やがん検診等で大代町のみなさんにお会いすることができて、とても嬉しかったです。大代町の皆さんの健康意識の高さや、骨密度(皆さん、お若い!)に驚かされました。

さて、今回は『体の柔軟性』について紹介します。「柔軟性」「体がやわらかい」ということは、「関節がどれだけ大きく動けるか」ということを意味していて、関節の動きを制限するのは多くの場合「筋肉」であると言われています。筋肉の伸びやすさは加齢によって低下しますが、効果的にストレッチを行うことで柔軟性は向上するとされています。

◎柔軟性が高いと…

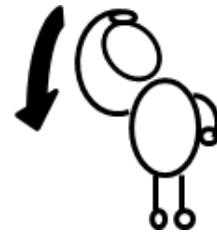
- ・ 日常生活が楽になる
- ・ 歩幅が大きくなる
- ・ 姿勢が良くなる
- ・ けがを予防できるなどの効果があります。



◎首・肩のストレッチ

首のストレッチ

- ①できるだけ背筋を伸ばして胸を張ります。
- ②頭を右側に傾け、右手でやさしく下に引きつけます。反対側も同様に行います。



肩のストレッチ

- ①できるだけ背筋を伸ばして胸を張ります。
- ②右腕を前に伸ばし、左腕で伸ばした右腕を手前に引きつけます。反対側も同様に行います。



◎ストレッチのポイント

- ・ 痛みをこらえて無理に伸ばしたりしない
- ・ 自分の体の柔軟性に合わせてゆっくり行う

・ 体を曲げるときなど、はずみや反動をつけない

・ 息を止めずに、自然な呼吸法で。話しながらでよい

・ 笑顔で、ひとつの体操を20〜30秒間行う

・ 気持ちいいと感じるところまで伸ばさず寒い時期はどうしても体が硬くなってしまうがちです。首・肩以外にも、椅子に座って片足ずつ膝を伸ばしてみるなど、生活の中にストレッチを取り入れてみてください！

＝ご案内＝

大江高山「春の登山」

大代高山会では今年も大江高山春の登山を開催します。春の女神ギフチョウや可憐なミスミンソウやイズモコバイモの花など観察してみませんか？

日時 4月9日(日) 午前8時半
場所 山田集会所前集合

弁当・水筒 持参

※雨天の場合中止です

トピックス

にぎやかおひな祭り

大代まちづくりセンター



3月8日に「ひな祭り」イベントを華やかに賑やかに行いました。

家庭で飾られなくなった「ひな人形」をまちづくりセンター集會室に展示させて頂きました。

ひな人形は求められたその時の年代や場所によって、微妙に飾り物が違っています。又椿自治会の手作りおひな様は、昨年の文化祭に展示されたもので、竹とりポンを使った斬新な出来で、来られた皆さんが目を見張っていました。

高山公民館中田主事さんによる体操教室や手作りの折り紙教室も好評で、自分で作られた可愛いおひなさまを「玄関に飾ります。」と喜んでいただきました。

盛り上がった景品付きビンゴゲーム、ぜんざいのふるまいなど、今回も楽しい地域のにぎわいの場となりました。

当日は、銀山テレビから取材に来られました。その様子は3月28日(火)夕方6時から放送されますのでお楽しみに！



俳句



あすなる句会

柿田 横手いちえ

雛まつり 園児の手作り 飾られて

春めくや 田畑に動く 人二、三

椿 花田時子

朱の椀に 菜の花も添え 御吸い物

うつむくも 仰向くもあり 落椿

下市 今田文字

故郷の庭 是植へおきし 白椿

山笑ふ 納屋より田植機 出して見る

椿 柿丸寿枝

お品書 旧かな使ひ 梅見膳

水の輪の 生まれては消ゆ 春の川

※先月号のあすなる句会の花田時子さんの句は横手いちえさんの誤りでした。花田時子さんの句は次のとおりです。

椿 花田時子

西年の 孫十二才 離れ住む

春寒や 外出控へ 悶々と

お詫びして訂正させていただきます。

4月行事予定



6日(木)～15日(土) 春の交通安全運動

子どもと高齢者の交通事故防止

9日(日) 大江高山「春の登山」

山田集会所前 午前8時半集合

※雨天の場合中止です

11日(火) 高山小学校入学式 午前中

11日(火) 第三中学校入学式 午後

13日(木) 寿会総会

16日(日) 福祉弁当 川上支部

18日(火) さくららんぼ教室

23日(日) 連合自治会