

# ひろば大代

NO.430

大代まちづくり  
センター

H27.5.23

## 新任の(古)挨拶

高山公民館

館長 田中正治



四月一日より高山公民館に館長として勤めさせていただくことになりました。田中正治（たなかしようじ）と申します。川合町から通勤しています。

退職までは中学校の教員をしていましたが、三中校区には勤務したことがありませんので地域的にも不慣れで分からないことばかりですがよろしくお願いたしますとともに公民館に対しましてもご支援ご協力お願いしたいと思います。

高山地区といえは山登りに興味を持って二十数年前、何気なく参拝した大代町の山辺神社の周りにイズモコバイモがあったことや大江高山の頂上

あたりで休憩のために座ったすぐ横に葉っぱの三角形のミスミソウや簡単に捕まえることができたギフチョウを思い出します。

私は自分が勤務する場所について知ってみたいという気持ちはどこに行っても持っています。皆さまにお願いしますがぜひ、私に大代の良いところ（人・物・風景など）を教えてください。私も自分で見つけた大代地区の素晴らしいところを伝えていきたいと思えます。

母の日

お母さん

いつも

あ・り・が・と・う！



3年 竹島世麗奈

おかあさん、いつも家のお世話ごころうさまで。みんなが、すみやすくなるように、気をつかっていますね。時には、体をじゅうぶんに休めてください。とても、感しゃしています。ありがとうございます

4月から学年が上がったので、帰る時間がおそいです。帰るとすぐに、「おかえり〜。」と、でむかえてくれるので、ほっとします。本当に感しゃの気持ちでいっぱい、ありがとうございます。

いつまでも、そのまま、元気にいてくださいね。

父の日

お父さん

ありがとう



6年 田邊結奈

お父さん、いつも食事を作ったり、勉強を教えたりしてくださってありがとうございます。

どんなにいそがしくても家事をやって今まで私を育ててくれてありがとうございます。

## 母の日・父の日の起源

「母の日」は日頃の苦勞をいたわり、母への感謝を表す日。日本では5月の第2日曜日に祝う。

その起源は世界中で様々であり、日付も異なる。日本では、大正2年に、アメリカで「母の日」を広めるきっかけを作ったアンナ・ジャービスから青山学院にメッセージが届き、当時青山学院にいた女性宣教師たちの熱心な働きかけで、日本で「母の日」が定着していきつかけとなった。

そして昭和6年、大日本連合婦人会が結成されたのを機に、香淳皇后の誕生日である3月6日（地久節）を「母の日」としたが、昭和24年ごろからアメリカにならって5月の第2日曜日に行われるようになった。

母の日には、カーネーションなどを贈るのが一般的である。

そして「父の日」は「母の日」ほどお決まりのプレゼントが定着していないが、感謝の気持ちを込めて6月第3日曜日に祝う。

日本では昭和25年頃から広まり始め、一般的な行事となったのは昭和55年代である。アメリカ人のドッド夫人が、母の死後、自分を育ててくれた父を讃えて、父親の墓前にバラを供えたことが起源とされる。

日本では花が特定されていないため一般では黄色いバラや白いバラ、子の愛という花言葉をもつ、ユリなどが贈られている。（語源由来辞典より）

### || シリーズその④ || 私の好きな大代の風景 「やまべの春の雲海」



下市 佐藤哲朗

雲海は秋（10月～2月頃）山など高度の高い位置から見下ろしたとき、雲を海に例える表現で、山で見られる雲海は、山間部などでの放射冷却によって霧や雲が広域に発生する自然現象です。

又、秋だけではなく春にも雲海を見ることが出来ます。湿度が高く十分な放射冷却がある5月下旬～6月にかけて早朝、「農事組合法人やまべ」の機械倉庫付近から、南側の山並みを眺めると「やまべ」の田植えが終り、整然と植わった棚田のバックに鮮やかな緑色に染まった中国山地の邑南町あたりの山々が海に浮かぶ小島の様に見えます。

「やまべ」の機械倉庫付近は、秋が有名ですが、この時期の風景は趣も変り見ごたえがあります。  
カラー写真で提供が出来ないので残念です。是非現場へ出向いてこの風景を味わって下さい。



## 保健師

コーナー

初めまして

大代担当保健師

伊藤です!



今年度から、大代地区を担当します市役所健康増進課の保健師 伊藤公美子です。

健康や育児に関する相談を受けたり、地区の検診や健康教室に出かけたり、家庭訪問をしたりと皆さんの健康づくりを応援する業務を担当しています。「自治会の集まりで健康づくりの話が聞きたい」等の要望がありましたら、お気軽にご相談ください。

また、この「ひろば大代」では、皆さんにお伝えしたい健康情報を掲載させていただきます。

### 健康のため水分を摂りましょう!

体の中の水分が不足すると、熱中症や脳梗塞、心筋梗塞など、さまざまな健康の問題が起こってきます。健康のため、こまめに水分を摂りましょう。

① 1日に必要な水分の量は、約1.5L

コップ8杯分(コップ1杯が約200cc)

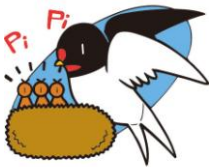
私たちは、普通に生活しているだけで1日に2.5Lの水分が体から失われています。そのうち食事中的水分や体内でつくられる水の量は1.3Lほど。残る約1.5Lは、飲み水からとらないと水分不足になってしまいます。コップ8杯以上の水分をとることを心がけましょう。

※(水分の摂り方の例)朝起きがけ・朝食後・10時・昼食後・15時・夕食後・入浴後・寝る前など)

### ② のどが渇く前に、こまめに補給

人は軽い脱水症状の時には、のどを渇きを感じないことがあります。また一度に大量の水分をとっても、体内への吸収が追いつきません。こまめに水分補給をしましょう

※ただし、腎臓、心臓等の病気で治療中の方は、主治医の指示にしたがいましょう。



※アルコールは、利尿作用がある(尿の量が増える)ので水分補給としては適していません。

### 今月のトピックス

#### ▼自転車レース大代町を通過

5月10日(日)晴天に恵まれ、今年も「石見グランフオンロード 2015」が開催されました。全国から集まった650人の選手の皆さんが、午前8時過ぎから次々と休憩所の大代そば道場前に到着しました。





そして、受付を済ませると、早朝から準備された「はぐるま会」の高山そばを食べて「ありがとう、おいしかったです。」と笑顔を残し、さわやかな新緑のなか、軽やかにペダルを踏んで行かれました。

大勢の選手の皆さんの応援に集まった町民の皆さんからも「頑張ってるね」と声援が送られました。

PS・はぐるま会の皆さんお疲れ様でした。

## 俳句

あすなる句会



柿田 横手いちえ  
 ばら切りて 墓に持ち行く 朝の道  
 芍薬の 蕾数へて 今朝の庭

八反田 森 信子

嬉しさや 友の助けで 花句会  
 山里に 一尾泳ぐや 鯉のぼり

椿 花田時子

友訪ふや すばらしき花 アマリリス  
 たんぼぼの 綿毛あてなき 旅に出る

下市 今田文字

雉笛を 聞きつつ今朝も 牛を飼ふ  
 宇治よりの 新茶を舌に まろばせて

川上 岩田律枝

子等揃ひ 仏事を終へて 夏に入る  
 薔薇の香に 迎へられたる 湯宿かな

椿 柿丸寿枝

とりあへず 今日の仕合せ 新茶汲む  
 粽結び 昭和一桁 又老ひぬ

## 6月行事予定

- \* \* \* \* \*
- \* \* \* \* \*
- \* \* \* \* \*
- \* \* \* \* \*
- ▼ 7日 (日) ハートフルロード草刈
- \* \* \* \* \*
- ▼ 7日 (日) 花壇整備 午前6時～(予定)
- ▼ 7日 (日) 泥落としイベント直売所  
午前9時～よもぎ餅販売
- ▼ 14日 (日) 関西高山会総会
- ▼ 14日 (日) 福祉弁当
- ▼ 16日 (火) さくらんぼ教室
- ▼ 23日 (火) 連合自治会
- ▼ 29日 (月) 肺がん・結核検診

## ◎ 大代地区社協より

植松 谷口七重様から  
 本郷 坂本一郎様から  
 香典返しにかえ御厚志を頂き、厚く  
 お礼申し上げます。

