

健康

(編集部)

人間誰しも健康でありたい長生きしたいと願わぬ者はありません。けれども、健康を保つにはなかなかうは行かない様です。少し油断すると直ぐ病にとりつかれます。痛い思いをし気分はふさぎ、多くの費用をかけ、大切な仕事を休み、物心共に多大な損失を招きます。

人生何が幸せだと云つても、健康であることに越したものは無いと思ひます。では健康を保つにはどうしたらよいか。古来より色々悟されてはいますが、江戸時代の儒学者、貝原益軒、先生(今から二百五十年前九州黒田藩の漢医の家)に生

れ、医学を学んだことがあつた。その教の中(養生訓)の様なことに気を付ける様にしてあります。可能なものから実行し、健康で明るい家庭を築きましよう。

朝は早く起きる。適当な運動をする。心を苦しませず楽にさせる。腹を立てない。すい眠をよくとる。つとつと過おはいけぬ。食事は満腹にとらない。暴飲暴食は慎む。食べものの好き嫌いをせぬ。等々

長寿の秘訣
 長寿の秘訣と云つても、もともと内臓がよく、特別なことはいりません。強いて云へば、次の事が挙げられます。

○定期的な血圧測定をしており、医師の指示に従つてゐる。

○食事は家族と同じで、野菜、肉、魚と少量づつ食べられている。梁茶のバランスがとれていると思ふ。

○向いの赤まで仏壇を拜みに行かたり、裏の野茶島を見に行くのが適当な運動になり、これらが健康にながっていると思ひます。

健康の喜び
 病床を克服して
 吉本キミエ

私が半病生活に慣えられたのは、母としての責任から買けられないと云う精神力。老人から出された食事は残さず、食事療法を忠実に守つた事です。

手術後は自分に似合つた様に体を動かす、許される限り決つた時間に決つた分量の食事を取り、身体を伸ばす様に常に心掛けています。家族の思いやりに応えようと努力したことが、再び

健康を得て働ける幸をしみいみと感じたい、毎日の農作業に励んでゐる。今此頃です。

町民体育大会の意義
 中垣 昌文

十月十日体育の日に行われた町民体育大会で、私達の水をキムが五年連続総合優勝しました。どのチームも実力的にはさほどの差があるとは思われませんが、私の部落八反田を例にとると全吉帯二十戸の内十七戸が参加し、その内赤坂全員の参加が十五戸。

この数字が示す様に皆が参加して、和やかな内にも一生懸命競技することによつて自然と勝利の道が開かれるかと思ひます。

来年からは、町民全員が参加して楽しい一日を送ることこそ大会の意義があると思ひます。

町民体育大会所感

絶好の日和恵まれ、送
手宣誓の言葉のままに、和
やかな内にも各チーム共、
正々堂々と技を競い合いま
した。

成績は次の通りです。

総合優勝 水色組(八反田)

下市(植松)

準優勝

紫組(柿田、橋、川上)

三位

黄組(上市、四日市、植松)

年代別リレー

男子黄組
女子白組

マラソン

山根新三

小学生の部

中島勝利

高校生の部

田辺繁徳

一般の部

植原 広

とかく日常の多忙に追われ
れ喜い合う事の少くなつた
この頃、年に一度の体育会
御土の行事としてこれから
も私達の手で、益々盛大な
楽しい会になる様にしたい

ものご思ひます。

(編集部)

御土を知り

昔を知ろう(4)

真宗本派

寂光山了真寺

大寺新屋宇久具

足利幕府時代末期三好氏

の一派井原再後守、三原城

(丸山城)の落城後に発心

して一字を建立されました。

そして本山に願出られて末

寺となりました。

開基は井原左兵衛入道浄

真氏であり享保十七年七月

(一七三二年)木仏寺を許

可されました。従つて開基

より真宗であります。

本尊は阿弥陀如来

梵鐘は年代不明ですが、

近藤橋麿、藤原定延の銘が

あります。

境内には今茂五郎松と呼

ぶ松の木があり、樹令四百

五十年以上(約四米)と云

われています。

現在の住職 原田幸典氏兼
参事資料

大田市誌、大代町誌

新石見社寺案内

(記事 山本清助)



俳句

香香

たずね来し

京のそよこゝ紅葉初ま

絵の如く

東寺の塔や秋の暮

手を振って あやこ

別れしあとの秋気配

コスモスの

風に従い重く揺れ

(お知、らせ)

優秀賞に小笠原君

去る十五日、松江市に於て

て県少年弁論大会が開かれ

大町市代表として中学三年

小笠原恵功君が出席、自分

の考えや経験を発表、見事

「優秀賞」に選ばれました

(市大会も最優秀賞)

◆全天候型テニスコート

威力を發揮か?

今日に入り十六日日本年度

中学校新人庭球大会に於て

横手・坂本組が個人の部で

「優勝」団体も善戦!!

◆続いて十四日、市内中学

校、科学作品展に於ては三

年、武田譲君が「特選」に

同いく市内中学生読書

感想文コンクールに於て

三年、渡昌子さんが「入選」

中学校も孤軍奮闘の跡

が伺えます。

あしとがき

今月には健康を基調とし

て発行しました。次号にも

掲載したいと思っております

私の健康法、又は私の家族

の健康について御投稿を欲

迎します。

おしいさん

おばあさん

小六年 竹本謙二

ぼくの衣には、おしいさん、おばあさんが、おうれ

この人たちは、長い間、た

だから、これから追

おばあさん

小六年 渡井千春

私のおばあさんは、食べもの

だから戦争のとき、どんな

でも夜になるとつかれた

俳句

この欄は敬老会に御出席の皆さんが

米寿の師 尚豊録と

七又ようもわれせき 過や

学友の姿消えゆく 老人の日 同

旅帰りコスモス 敬老会、武田芳勝(上級会)

照り極む一樹に炎える 孫寄り来、右 同

大師寺 峯の杜風 葉 雞頭、元コト(土市)

祈化料理、石 同

大代小学校PTA

花ばい運動に拍手を

学校の花壇は云うに及ば

てたいものである。

敬老の日に寄せて

自治会長 渡寛之

天も祝福した日本晴の

10月1日

国勢調査

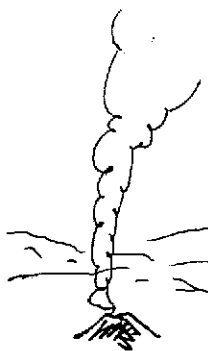
カードの記入に御協力

敬老会のお世話をして

横手藤代

長く続いた異様な天気も
今日の敬老会の為にとこか
へ行つてしまつた様に、秋
晴の天気のもとに行われま
した。一年に一度御老人の
方に集まつて頂き、長年の
御苦勞に感謝するこの行事
も、市内の各団体をあけて
の御苦勞で御祝ひ出来るこ
とは大變意義深いものと思
います。

とかく忘れ勝ちな感謝の
気持ちもこの機会に新だめ
て感じさせられ、大表気持
の良い一日となりました。
来年も一人でも多くの御
老人の方々に集まつて頂け
る様に御祈り致します。



11 郷土を知り

昔を知ろう

臨濟宗東福寺派

長安寺

石州太子法広院禪師が、
文永二年(一二五五年)に
開かれたと伝えられていま
す。元は天台宗の堂場であ
りましたが後に臨濟宗に改
まつています。

後奈良天皇の天文三年(一五三四年)二月二十三日
八幡宮創立の時から、當山
は別当寺と云われています。
毎年旧ア九月二十三日の
大家八幡宮のお祭りのとき
は、行列を造つて出勤した
と云われています。
そして八幡宮別当神護山神
宮寺といつていました。
後に江戸時代末期には寺
小屋として庶民の教育の場
所となつていました。
本尊は薬師如来
現在の住職 漆長慶氏

参考資料

大田市誌
新石見社事業内
(記事、山本清助)

大代一覽表出席者

性別	男	女	計
70代	28	62	90
80代	18	21	39
90代	0	2	2
計	46	85	131

昭和55年秋分

お知らせ

一 町民休育大会
1日時 十月十日(体育の日)
口場所 公民館
(高山会館広場)
*当日雨天の場合は土日
(日)尚十二日も雨天の
時は再考する。
二 老人健康診査
小大代町は九月三十日(火)
口、一時(会)三十分から

八 公民館で(高山会館)
二 対象 六十五才以上の方
三 国民年金説明会
1日時 十月二日 十三時から
口場所 公民館

編集後記

一 今月は敬老特集号として
発行しました。
二 敬老の日一日のみならず、
日常生活皆で心掛けましょ
う。まれの体験させられた冷
夏熱の社も迎え收穫が心
配されます。
三 町民休育大会、文化祭等
間もなくやつて参ります
挙げて参加して下さい。

ハ 其の他説明内容
① 年金のしくみ
② 年金の給付
③ 年金の計算
④ 個人的相談コーナー
⑤ 資料を差上げます(多数)