

明るい町づくり  
推進について

明るい町づくり推進協議会長  
花田三郎

くに引き国体成功の為大田市民運動が展開され重点目標が定められました。一、健康でたくましい体をつくろう二、さわやかな心のふれあいを育てよう三、明るく住みよい郷土を築こう

のスローガンは市民の熱意と工夫により素晴らしい成果を納めました。

大田市では市民の日常生活の中にこの良習が定着し強化することを願って、明るい町づくり運動が進められ市内でも半数近くの町で取組んで実施されています。

大代町に於いてもこの事について公民館を始め各団体が常々話題になり討議研究がされて来ました。昨年暮の町内各団体代表の方により本町でも正式

に明るい町づくり運動協議会を結成することに準備を急いでいます。就いては各種団体全町民の皆様のご意見を聴しながら地域の実態に即して現在及び中・長期に亘る目標計画を設定する運びとなりました。大代の特性を生かした実践活動に依り立場たちはでの目的遂行を願うものであります。より住みよく明るい楽しい心の故郷づくりに意欲的建設的な皆様のご協力を期待致します。若も若きも手を取りあつてすすみましょう。

生命の貯蓄体操とは

下市 立野 保雄

昨年の暮、市の環境保健課の呼かけで生命の貯蓄体操と云う講習の集いに参加致しました。

私達は進歩する医学と環境改善の行政に守られれば、百才はおろかそれ以上の人生を全うする事が出来ましょう。しかし長命になったからと言っても老による人体の衰えは「死ぬまで元気で」と云う私達の願いが解決されたとは言えません。私達は自分自身で健やかな

老境が送れる様平素より気を付けたいものです。

一般の人の為には体力・健康増進の体操や運動が多く広く普及して居りますが、中高年令者・病弱者には参加出来ない事が多々あります。この意味で習った体操は意義のあるものと思つて居ます。

さてこの生命の貯蓄体操は要の体操・自彊術・組体操の三ツがあります。いずれも血液体液の流れを良好にし、内臓を強化し、筋肉関節のコリを調整するのを目的としたものと教わっています。特に要の体操は腰を中心とした五ツの動作で、座る場所さえあれば僅か五分位で誰でも出来てしかも効果の大きな健康体操とされて居ります。

成果の程は今はじめたばかりで一寸と云うところですが、一年後・二年先にお知らせ出来ればと続いて努力してゆくつもりです。







2月 少年健全育成指標

意志の強い子に育てよう

白内障縁内障  
老人性難聴 } の予防

— 完治のリハビリテーション —  
(忍法超人の世界より)

。目玉の体操

- (1)  上下 20 回。 (2)  右左 20 回。 (3)  時計の針と逆まわり 20 回。 (4)  上下 20 回。 (5)  左右 20 回。 (6)  時計の針なりに 20 回。
- 毎日一回必ず実行する事。

。耳の体操

1. 耳たぶを前方に払う 30 回。
2. 中指と人差し指で両耳たぶをはさみ、耳のつけ根を摩擦しながら上下に動かす 50 回。
3. 小指を耳穴にねじ込むように差し入れ急にパッと抜く 30 回。
4. 両手をそれぞれ両耳にあて、薬指で、耳たぶを後ろから前に折り曲げ耳穴をふさぐ。次にその中指の上に人差し指を重ねて乗せる。人差し指を中指の上からすべらせて、耳のつけ根の部分耳後骨を強く打

つ 50 回。

毎日一回必ず実行する事。

(藤井房子氏提供)

自治会の紹介

— 八反田 —

八反田 中 垣 昌 文

私達の部落八反田で毎月二十五日夜行われている常会について紹介します。常会の起源は大正七年六月で当時は戸主会と青年会の二つの頼母子講が始まりで部落の者が互いに助け合うのが目的で毎月定期的に集会をしていた様です。

戦后この講が跡絶えていたのを昭和二十八年三月、八反田親睦会積金講として再び行われる様に成りました。初回の時、作成した規則に依りますと、第一項に部落民の貯蓄の奨励と金融による相互扶助を以って目的とするとあり、その他十四項目のとりきめが行われていきます。初回当時は講員二十八名積立金は月に八千円で発足し部落の者が必要に応じて講金を利用して生活安定を計っていました。その後は時代の

変遷により現在では目的の内の貯蓄の奨励が主に成りました。今年度は講員二十名で月額六万五千円の貯金をして十二月にささやか乍ら年末ボーナスとして利用し喜んでいきます。今は講に併せ自治会の連絡や税金・年金・給食費保険料等々の集金が行われます。毎月二十五日夜、部落の者全員が集り最大の目的である親睦を深めています。大正七年より六十七年間行われて来たこの積金講を今後も続けて行くつもりです。

幼児の世界

— 親子読書を —

公 民 館

わが子が健やかに、立派に成人して呉れることを祈らない親はいません。親子読書は自然のうちに家庭教育の責をも立派に果して呉れます。何時の時代でも、お話しや絵本のきらいな子供はいない筈です。然し、単なる押付けや、読書指導で

あつては決して興味を示しません。

① 先ず暖い、安らぎのある家庭の雰囲気  
② 小さい時(2〜3才)からどしどし始めることが大切。

③ 演出を上手に。  
(山陰テレビ・土曜夜七時から始まる『日本昔ばなし』をお聞き下さい。静かな安らぎの中で始まる慢画ですが、大人をもひきつける魅力は演出の巧さでしようか)

④ 一日、10分〜15分です。  
⑤ お話しをしてやる時の子供の目の輝きを見逃さないで(信頼の眼)。  
⑥ たまには、お父さんも読み手にな

ってあげて下さい。  
物語りを通して子供らしい正義感や感動を受けとめ、判断力ともなつて何時しか心の糧として、自らの性格を作

少年の非行が社会的問題になつてい  
る現在、小さい時から両親の心を子供の心の奥深く植付けて置く事が大切で

はないでしようか。

俳句



人生は 重元 コト

悲喜こもごもや 寒椿

尾崎三枝子

立野 保雄

奥は一ツ家 けむり立つ

武田 島子

新年会

渡 綾子

響き落つ

寛之

初明り

幸

松井

おしらせ

赤ちゃん誕生

おめでとうございます。

川上：田中久好(めくみ) 恵ちゃん 二女  
百合子

2月12日

◆ 大代地区PTA合同研修会

尚当日13時50分からNHK松江放送局でお馴染の渡辺誠弥アナウンサーを講師に「講演会」を開きます。町内一般の皆さんも是非ご出席下さい。  
(於中学校)

あとがき



本年は殊の外の大雪で皆様お困りの事と存じます。

ひろば大代の発行につきましては何かと御協力賜り編集部一同感謝しています。私共内容の向上に努力中でございますが拝聞しますと誤字や脱字等多々ある旨、ご指摘を受け誠に恐縮しています。

有難く承つて一層の努力を計り度いと存じます。其の他御気付の点御指導下さいませお願い申し上げます。