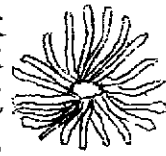


敬老の日



大代町の七十才以上（一三五名）の方々が対象に恒例の敬老会が開催された。次の方々が長寿のお祝いを受けられました。

米寿（八十八才）の祝

武分庄次郎・武分マタヨ（右原）

山根惣太（植松）

喜寿（七十七才）の祝

湊 長慶（下市）、竹間順吉（八反田）

渡利寿秋（右原）、田辺文郎（椿）

直居宮子（植松）、渡井鶴吉（植松）

武田タマヨ（上飯谷）

右原の武分さん夫婦そろって米寿の祝い、おめでとうございました。

男女別・年令別構成は次の通りです。

計	性別		年令
	男	女	
〇	〇	〇	九十才以上
四四	二七	一七	八十才代
九一	五〇	四一	七十才代
一三五	七七	五八	計

私のおばあさん

中二年 飯田 晃子

私のおばあさんは、とても働くことが好きな人です。毎日、仕事をみつめては田や畑へ出て一生懸命、働いてくれています。苦しくて大変なのに私達のために米や野菜を作ってくれます。それに、おばあさんは花が好きです。だから、私の家のまわりは花でいっぱいになっています。私はただ、きれいだなと思っただけで見ていますが、こんなにたくさんのおばあさんのきれいな花がさいているのもおばあさんのおかげです。これからは、私も色々な花が育てられるように花の育て方を習おうと思います。おばあさんは、私達のために毎日働いてくれたり、家のまわりをきれいにするために花作りをしてくれたり家のためにたくさんのおばあさんのことをしてくれています。これからは、もっと手伝いをしてあげようと思います。おばあさん、これから元気で行ってください。

小二年 森 千晶

わたしのおばあちゃんは、こしをま

げています。こしをまげて、いっしょうけんめいはたらいしています。わたしは、おばあちゃんが大好きです。

やさしいときもあるし、おこるときもあります。

やさしいときは、

「また、百円をあげるけのう。」

といってくれますが、おこるときは、

「お金なんかつかうじゃないぞ。お金はさいふの中に入れてとくの。」

といいます。

おばあちゃんをつくってくれたおはぎやまきは、とてもおいしいです。

わたしのおばあちゃんは、いいおばあちゃんだと思います。

大好きなおばあちゃん、元気でいてほしいと思います。いつまでもなが生きしてください。

老人の健康保持

— アンケート —

- ① 年令、男女の別
- ② 食べもの、好き嫌い
- ③ 起床、就寝
- ④ 健康上心掛けている事



- ⑤ 趣味
- ⑥ 生きがい
- ⑦ 家族

柿田 山下 アイ

- ① 八十二才、女。
- ② 何でも食べる。
- ③ 午前五時三十分、午後十時。
- ④ 特別にない。
- ⑤ 新聞を読むこと。
- ⑥ 孫が立派に育つこと。
- ⑦ 子供夫婦、孫六人家族。

下市 熊本 モトヨ

- ① 八十四才、女。
- ② 無し。
- ③ 午前六時半、午後八時半。
- ④ 減塩。
- ⑤ 特になし。
- ⑥ お寺参り、元気に働けること。
- ⑦ 四人暮らし。

四日市 渡利 春好

- ① 八十五才、男。
- ② 何でも皆スみんなキ。
- ③ 目が醒めたとき。夕食をたべたら

すぐ寝る。

- ④ これと言って何も心掛けてはいない。
- ⑤ 別れない。
- ⑥ 元気でいることが何よりの幸せて

これが生き甲斐。

- ⑦ 自分、妻、子供、皆それぞれ別居。

山田 渡 雪

- ① 八十四才、女。
- ② 好き嫌いなし。食事は何でも食べて腹八分。特に自然栄養補助食品を毎日継続して食べている。
- ③ 家族と一緒に。早く寝て、早く起きる。特に夏は早く起きる。
- ④ 野菜畑を毎日見廻り、自分にあつた野菜作りをするが、十分に休養もとるようにしている。
- ⑤ 野菜作り。
- ⑥ 野菜作りと、孫や曾孫の成長を見るのが生甲斐。
- ⑦ 子供夫婦外四人家族。

山田 畑 サカヨ

- ① 八十三才、女。
- ② あまり好き嫌いは無いが特に果物

がすき。嫌な食べものはアワビ。

- ③ 六時起きるが少し休まない仕事が出来ない。夜はなるべく早く休む。
- ④ 血圧が高いので常に薬を呑み、食べものの塩気を控え目している。
- ⑤ 農業の手伝い。
- ⑥ 元気に働くこと。
- ⑦ 子供夫婦と三人家族。

飯谷 高村 季二郎

- ① 八十一才、男。
- ② 酒と牛乳、嫌いな物なし。
- ③ 午前六時半、午後十時。
- ④ 元気に少しでも働く。
- ⑤ 特になし。
- ⑥ 牛、こいをかう事。花作り。
- ⑦ 子供夫婦と四人家族。

俳句



—敬老の日—

過ぎし日の 尾崎 義徳

長く短く 敬老日

生き延びて 渡 雪

敬老の日を しみじみと

生かされて 重元 コト

山河も祝ぐや 敬老日

ながらへて 荒本 幸子

又めぐり来し 敬老会

手を握り 尾崎三枝子

安否たしかむ 敬老会

老人の健康感



下市 渡 敏 昭

二木謙三氏（医学博士、東大名誉教授、日本学士院会員、文化勲章授賞者）

「健」とは人べんに建つと書く。人が立っている姿である。建つとは、ただぼんやり立っているのではなく働いている姿である。

「康」とは「やすらか」「やわらか」「楽しい」という意味がある。

心を平和に持ちながら働く、これが健康である。

◎二木式健康法の原則

日光、空気、水、食物——この四つの自然との生活が根本。特に玄米食と野菜食による正食法を強調しておられます。

（註）野菜はなるべく生のまま食べるがよい。もし煮るなら二分間煮（沸騰して来てから二分間）である。湯気がぶたの隙間からプープーとふき出して来

てから二分間で火を消しふたしたまま五分間か十分間おいて食べる。

。年寄りには誰しもさびしがり屋である。だから子たる者は時々老人の所へ行っておもしろい世間話を聞かせてあげ、またいろいろ思い出を聞いてあげがよい。老人には面倒くさがって話しかけないのは不孝の極みである。

老人自身の心得

。老人は若い時よりも気が短くなり欲も深くなり人をとがめ心を乱して晩年を全うしない人が多い。老人は怒りを慎み欲をこらえ物事に堪忍強くなりわが子の不孝を責めず楽しく余生を送るように心がけること。

。老後の保養とは残り少ない元気を無駄に使わないことが第一である。

気を荒くせず言葉もゆるやかに起居動作を静かにし、喜怒哀楽の感情を激しくせず、人のあやまちを強くとがめず、自分のあやまちを何時までもよくよく考えない。これが老人養生の道であり、また老人の徳行でもある。

夏バテを防ごう

大田市 来海改良普及員

暑い毎日——食欲不振で夏やせする人も少なくありません。

暑さ過勞、そして睡眠不足が重なる食欲もなくなります。根気が続かない夏バテ状態になり勝ちです。体力の消耗のはげしい暑い夏こそ、栄養が片寄らない様バランスのよい食事に心掛きましょう。

。茄子のひき肉いため（材料）

ナス 十二ヶ、牛ひき肉 三〇〇g

玉葱 1/2ヶ、ゆで卵 一ヶ

粉チーズ、クレソン

調味料（バター、小麦粉、塩コシ）

ウ、ナツメグ、揚げ油）

① 茄子はたて1/4くらいのところを切り落とし安定感を良くする。次に表面のヘタの端から三厘位のところから深さ2/3まで包丁をいれ、お尻ぎりぎり迄切り込んで、中の身をくり抜き荒くきざむ。

② 揚げ油を熱して①を入れ色よく揚げて切り込んだ側を下にし油をよく切る。

9月 少年健全育成指標

お年寄りを大切にしよう

益踊大会会計決算書		青年団	
収	入 (円)	支	出 (円)
寄附金	320,400	景品 (賞品)	114,946
売上げ (夜店)	137,410	接待費 (酒)	19,180
昨年度繰越	57,845	謝礼	16,480
		夜店商品仕入	173,060
		トロフィー	12,060
		やぐら手摺り	5,000
		太鼓台	5,000
		うちわ	63,000
		ちようちん番傘	11,000
		やぐら関係費	22,380
		接待費	32,750
		その他	27,631
計	515,655	計	502,487
	差引 13,168 円		…来年度へ繰越し

③ タマネギ、ゆで卵はみじん切りにする。

④ パター大きじ2杯でタマネギをいため、ひき肉を加えて色が変わる迄いためる。更にバター大きじ1を加えて、なすの実を加えていたため、小麦粉大きじ1を振り込む。

⑤ つぎにゆで卵のみじん切りを加えて塩・小さじ $1\frac{1}{2}$ コショウ少々ナツメグ 小さじ $1\frac{1}{2}$ で調味しいためる。

⑥ ②のナスに⑤をつめ粉チーズを

振って高温の天火で7〜8分焼く。

＊料理の味付けに工夫を

暑い時には食欲を増進する味付けの工夫を！

① 酢・酸味をきかす (酢の物、サラダ)

② だしをよくきかす (スープ、煮物)

③ 香りをきかす (コショウ、ワサビ、ニンニク)

＊手軽に出来るスタミナドリンク

① セロリードリンク

セロリー1本、牛乳100ml、卵黄1ケをミキサーにかけ、白ブドウ酒を加える。

② スタミナドリンク

卵黄2ケ、はちみつ、レモン汁をかきまぜ、氷片と水で割る。

氾濫するカタカナ外来語

カタカナ外来語

— おいしく食べよう —

シンボジウム、テーマ、パネルディスカッション、ミーティング、ヒヤリング、コミュニケーション、フौरラムなど会議用語を巡るカタカナ言葉、近くはニューメディア、バイオテクノロジイ等外来語がしきりに使用されている。

勿論、知らないで済む問題ではない。

戦後「外国語の乱用」「日本語の危機」とか外来語を嫌い拒絶反応を示す時代もあつた様だ。

適当な日本語訳のないもの、長い説明を加えなければならぬ要素のものを含め、極めて便利に、必然性からも広く活用されている現状である。

又、一方外来語を巧みに日本語化して来たのが日本人の歴史でもある。

ダンナ、カワラはサンスクリット語、リンゴ、クマ、カブトは朝鮮語から、カステラ、テンプラ、パン、タバコ、トタンなどはポルトガル語、ズック、ホック、コップ、キルク、ラッパ、インキ、ゴム、ペンキ、レットテルなどはオランダ語、カルテ、ガージェなどはドイツ語、イクラ、カンパ、ノルマはロシア語等々、日本語になつてしまった言葉は数え切れない。

日本人は外国語を上手に日本語化している。言語的胃袋の消化能力が抜群に旺盛である。ワイシャツ、パケツ、パジャマ、ラジオ、日本語の言語構造にしてしまった。

(毎日新聞編集委員 諸岡達一氏)

— 中略 —