

ひろば 大代

平成三六.四
大代公民館

時の記念日に寄せて

大代公民館



六月十日は時の記念日です。

この日は、時間の観念を深め、時間が人間生活にとって大切なものである事を改めて認識する日であります。ですから、時間を尊重し、定時の励行によつて生活の改善を自覚し、勵まし合う記念日にしたのです。

「時は得がたく失いやすし」とか「時は人を待たず」などといった昔からの多くのことわざがあります。

これらのことわざはいずれも、時間というものが人間にとつて、いかに大切であるかを説いています。また「時は金なり」「光陰矢の如し」などがあり、中でも時は金なりという言葉は、時はお金にかえられない程貴重なものであるという意味を持ちます。お金は損をしても取り返す機会がありますが時間は二度と私たちの前にやつて来ないから共に時間を大切にしていきたい

よう。
「あなたにとって大切なひとときは、他の人々にとつても亦大切なひとときなのです。」

健康

編集委員会

1 生きる：暮らし 1

高令化が進む日常生活の中で、食事（栄養とバランス）適当な運動、休養心のもち方など色々と考えられています。

大代町では八十才を越えられても尚高令を想わせない様な健康な方も随分おられる事は喜ばしい事です。

先日これらの方々をお尋ねして長寿についての信条や生き方について御聞き致しました。

その中で一番多いものから列記致しました。先ずはお聞き下さい。

◆食事について

正一 生野菜を多く取る（卵も含む）

正二 なんでも食べる

下 牛乳を飲む

下 晩酌をやる。（或はやらない）下

その他バランスを考える。しげき物をさける。腹八分に。塩分をひ

かえる。（甘いものも）

「野菜を食べる」は圧倒的に多かった。

◆運動について

正 適當（相応）な仕事をする。

正 歩くことは大切（含自転車）

下 体操

下 早寝、早起き

※体操の中では寢床の中で手足・マツトの上で足ぶみ・無理のないもの・又縄とび・俵かつぎと言ったはげしいものもありました。

◆心の持ち方について

下 常に感謝の気持を（先祖子供、親）

下 信仰、朝夕勸業

下 心を明るく（くよくよしない・腹

を立てない・気楽）

下 人に負けない（強くくじけない）

下 自分をよく知る

總体的には自分の身体の調子を良く知りすべて無理をしない、迷惑をかける、一日に目的を以って暮らす。など高令者ならではの必至な暮らし方が伺えて参考になりました。

対象人員（八十才以上）



男 十三名
女 五名
計 十八名

寝たきりゼロ作戦十か条

(厚生省)



いつ倒れてもおかしくない老人を抱えている家庭の主婦。実家の老父母がもし「寝たきり」になったらと氣遣う娘。そんな不安をなくし、「痴呆」や「寝たきり」にならぬよう公民館・婦人会が提携して、本年度介護教室を開講したく考えております。

私達の身近な人が寝たきりにならないよう氣をつけてあげる事として、

◎第一条「脳卒中と骨折予防こそ、寝たきりゼロへの「第一歩」

※原因や誘因の発生予防
◎第二条「寝たきりは寝かせきりから作られる。過度の安静は逆効果」

※作られた寝たきりの防止
◎第三条「リハビリは早期開始が効果的。始めようベットの土から訓練を

※早期リハビリの重要性
◎第四条「暮らしの中でのリハビリは食事と排泄、着替えから」

※生活リハビリの重要性
◎第五条「朝起きてまずは着がえて、身だしなみ、寝・食分けて生活にメ

リとハリ」
※寝・食分離をはじめ、生活のメリとハリの必要性
(次回につづく)

大人の偏見に染まる子供
学・杜連環
(広報一里塚より)



偏見を持たない大人は少ないと言われています。

偏見の多い大人達の中に生まれ育つて来た子供達の純真さは、先ず家庭に於て家族からの偏見により汚されてきています。その事は昭和六十三年度に実施された市民意識調査でも明らかになっています。

その内容は対象地域について「違う」「こわい」など「小声で」「非好為的」に教え込まれ、誤った先入観をもたされ、これが積み重なって来ると容易に崩すことの出来ない偏見となつて身につきます。

昭和ひとけた生まれの人なら誰でもが経験している「鬼畜米英」とか「神風特攻隊」とか「韓国や中国人に対するべつ視」は子供の頃から聞かされ、

訓練され、無批判のま、身につけた偏見で戦後四十五年を経過した今でもなかなか崩す事が出来ないのです。

「同じ人間なのに」「同じ地球人なのに」と意識しても行動に結びつける事が困難であることから偏見の恐ろしさが問われています。

互いに大切にする家庭

子供達に偏見を染め付けない家庭。それには何よりも差別を憎み、家族一人ひとりが認めあえる暖かい人間関係の中で子供を育てる事が大切です。

家族の中に部落問題をはじめ、障害者問題、迷信、俗信、人種、家柄、性差別、学歴、職業などに対する偏見を持つている人がいると、その人の言葉や態度に必ず現れるものであり、それに子供は染まってしまうのです。

そして、この偏見を成長の過程で崩そうと思ふとたいへんな努力がいるのです。そこで、子供達の偏見を育てない為には、お互いがかけがえのない人間であり、支え合つて生きていく事が大切であることを自覚して生活する暖かい家庭を作ることが何より大切です。

大田市消防団

— 小型動力ポンプ操法競技大会 —
去る4月21日、大田一中の校庭に於て大田市小型ポンプ操法競技会が開かれ、市内から20分団340人の団員が出場日頃の訓練を競い合いました。

大代分団からは第一、七班の選手の木村幸司・中垣喜満・大場清志・森田輝男の4名の方が出場、優勝こそ逸しましたが、僅か一点の差で第二位！立派な成績を取めました。

交通安全表彰

— 平成二年度後期 —



大代町第二位！

平成二年度、後期に於て、大田市交通安全無事故無違反運動に於て、大代町は第二位の成績、去る五月十三日、大田市交通安全対策協議会長、同交通安全協会長、同警察署長より表彰状を受領致しました。

これは地域の皆さんの連帯感と安全意識への熱意がもたらしたものと思われまます。平成三年度は更に皆で頑張っていきたいと思ひます。

交通安全教室

大代町交通安全協会

来る6月22日(土)大代公民館に於て、「交通法令特別講習会」が開かれます。

自平成3年6月21日より
至同 4年7月22日まで

の間に免許の更新手続きを要する人は講習を受けておきますと警察での講習が免除されます。

この期間以外の方も出来るだけ御参加下さい。

日時6月22日(土) 夜7時～9時迄

〇〇の日 (クイズとして)

私たちは六月十日の時の記念日を知らない人はいません。ところが、カレンダーをめくって見るとあまり知られていない「〇〇の日」(記念日)が、実に多いのに驚きます。

次の日は何月何日だろうか。機会があつたら又は必要な時に、その由来を調べてみるのも広く世の中を知るこゝとなるのではないでしょうか。

- ★海の記念日
- ★映画の日
- ★国連の日
- ★写真の日

★貯蓄の日

★発明の日

★灯台記念日

★世界保健デー

★勤労青少年の日

★沖繩本土復帰記念日

★NHK放送記念日

★電信電話記念日

★世界環境デー

お知らせ

◆6月16日 午後13時より

花づくり栽培講習会

講師 出雲農林高校より

柿田義文先生

◆6月22日 午後13時より

家庭介護についての研修会

講師 大田市眺峰園々長

岩谷淳一先生

眺峰園保健婦

多数御聴講下さい。

6月 少年健全育成指標

挨拶は先ず

私から 心から

