

ひるば
大代平成三、七、三
大代公民館

障害にも負けず

山陰大会新記録！

松江ろう学校中学校部

曾根友一君（飯谷、平）



耳が不自由な為、スタートの号砲が聞こえにくいと言う大きなハンディを持ち乍ら、見事山陰陸上中学男子110米ジュニアハードルで15秒1の大会新記録をマークする快挙を成し遂げ、同じ障害を持つ人達に、不可能の文字はないと大きな反響を与えました。

曾根友一君は松江市古志町、松江ろう学校中学校部に在学中ですが、ハードルを専門種目としてやる様になったのはつい昨年からで、同校青山教諭の熱心な指導と、本人の負けん気でメキメキ力をつけ、同教諭も舌を巻くほどの上達ぶり、実力はトップクラスと一同を驚かせました。

練習用具も不十分、練習時間も二時間だけ、という恵まれない環境、然も音の世界と遮断されている為、スター

トの感、リズム感がつかめないと言うハードル選手には致命的なハンディのある中で、ひたむきに練習に励む曾根君の姿は実に尊いもの。

練習と努力、“何事もなせば成る”曾根君の将来に皆の期待がかかっています。



おとうさんの仕事

16月9日（日）父の日

大代小学校三年 森 晃

ぼくのおとうさんは、きかいを作る仕事をしています。

おとうさんはいつもいそがしそうであせびつしよりです。それを見て、ぼくは、おとうさんはぼくらのために働いているんだなあと思いました。

おとうさんは、家に帰ってもパソコンでせっけい図を作っています。ぼくはごみばこに、せっけい図のようなものを見つけました。何だろうと思って見てみたら、おとうさんがパソコンでうったものをいんさつした紙でした。おもしろそうな絵でしたが、これをおくのはたいへんだっただろうなと思いました。

おとうさんは、時々、仕事から帰ってから、かえってきたウルトラマンとウルトラ兄弟のビデオを見せてくれます。ぼくは妹といっしょにそのビデオを見ました。おとうさんはそのときも仕事をしていました。本当にたいへんだなあと思いました。

ぼくは、こんなおとうさんが大好きです。

お父さん

大代小学校五年 笠井優子



私のお父さんは、最近家に早く帰ってきます。そして、私達の宿題でむずかしい所を分かりやすく教えてくれます。時々、私の宿題が早く終わると、お父さんは遊んでくれます。

お父さんは、小学校四年の頃から、体そう競技会に出たそうです。だから私が体そうにかんする大会とかに出ることになったりすると、

「足はこんなふうにするんだよ。」と教えてくれます。私が体そうクラブがあった日に、「今日はみんなでマツトをやったからとびばこもしたんだよ。」と私が言うとお父さんは「体そうのこ

となら、何でも教えてあげるよ。」と
じまんします。私はそんなお父さんが
大好きです。

私は4年生の時に友達とお父さんの
仕事場へ行って見学をしました。仕事
場へ入ったのは初めてでした。お父さ
んは私達が質問をしたりすると、

「このお酒は冬に一年分のお酒を全部
作るんだよ。種類は今で言う和一級と
た二級があるんだよ。」といういろ教
えてくれました。

私はお父さんがいないと困ることも
あるから、お父さんはいた方がいいと
思います。

最近のお父さんは、とても仕事がい
そがしそうに思います。お父さんはP
T Aの保健部長なので、あいさつ標語
の紙を読んで、「これはどうかなあ。
これはいいなあ。」と顔をねじらせて
見ていました。

私はお父さんに少しでも楽にしても
らいたいので、お手伝いをたくさんし
てあげます。

健康

―歩くことの大切さ―



弓久 己作慧

歩くことを信条に生きて来た私は、
今、心身共に健康です。

子供の時からスポーツが大好きでした。
当時は車に乗る事は殆どなかったと
思います。そういった時代でもあり、
歩くことは日常の常で、祖式、川本、
温泉津あたりへもほとんど歩きまし
た。特に運動会と言えれば心がはずみ、ま
た走ることも得意でした。

温泉津町へも石東オリンピック選手
として度々出場しました。短距離が得
意中の得意、リレーの選手としても出
場、数回に亘り優勝した事もあります。
戦後はこの事があってか歩くと
事に何のこだわりもなく歩き通しまし
た。これが現在の健康に繋がって来た
のではないかと自称しています。

最近まで自転車をこいで年甲斐もな
く新聞配達もやって来ました。

かえってこの事が健康を促進して、何
か楽しさと生き甲斐さえ感じました。

元気である事、歩ける事は大変幸せ
な事だと思えます。私は誰にも負けな
い自信があり、お陰で大病の経験もな
く、今後を益々頑張っていきたいと思
っています。

私が今ほしい薬草

上市 後藤マサエ

誰もがよく知っているドクダミです
十薬とも言ひ、十の病に効くと言うこ
とからこの名前がついたそうです。

九年前にわずらった「膀胱腫瘍」も
おかげさまで元気にしてもらいました。
あれからというものの、この十薬にまん
まんひげ、うつぼ草のお茶を飲んでい
ます。体の中の水はいつも流れるよう
に一度排尿すれば又水分の補給をして
います。細かく刻み、急須に入れて飲
みます。長くなると色も濃くなり、苦
くなるので飲みやすいうちに飲みます。
年をとると排尿の回数を減らそうと
水分を取らない人がいますが大きな間
違いです。汚い水分がいつまでも体内
にとどこおらせないよう利尿に心がけ
たいものです。

十薬にはその他、強力な解毒作用が
あり、新陳代謝を盛んにし血圧を下げ
る作用もあります。生葉をてんぷらに
したりそのままかじったりもできます。
葉を数枚紙袋に入れて冷蔵庫に入れる
と脱臭剤になり嫌なにおいを吸い取っ
てくれます。一ヶ月一回取り替える。



とくだみ

殺菌作用も強力で皮膚病、鼻の病、
化粧水、不整脈、肝腎臓、入浴剤など
十以上の病に効力があるそうです。

煎じるときは沸騰したら、五分で火
を止めた方がよいと壮快ら月号に出て
いました。

白い花の咲く今頃が採集するのに最
もよい時期です。

すばらしい漢方薬でも、これだけに
頼らずにお医者さまと相談しながら、
病気を早く治すよう努力しましょう。

寝たきりゼロ作戦十カ条

厚生省

前回につづいて私達の身近な人が、
寝たきりにならないよう気をつけてあ
げることとして、

◎第六条「手は出しすぎず、目は離さ
ず」が介護の基本、自立の基本をた
いせつに

※主体性、自立性の尊重

◎第七条「ベットから移そう移ろう車
椅子、行動広げる機器の活用」

※機器の積極的活用

◎第八条「手すりつけ、段差をなくし
住みやすく、アイデア生かした住ま

いの改善」

※住環境の整備促進

◎第九条「家庭（うち）でも社会（そ
と）でも、よろこび見つけみんな
防ごう閉じ込めり」

※社会参加の重要性

◎第十条「進んで利用、機能訓練、デ
イサービス、寝たきりなくす人の和
地域の輪」

※地域の保健・福祉サービスの積極
的利用

俳句

あすなる句会



青葉映え

渾あやこ

藍を深めて海静か

這う如く

雲動きおり山卯木

卯の花や

武田島子

こぼして白き山小道

卯の花の

山風入れて厨窓

ほととぎす

柿丸寿枝

鳴いて呑み込む恨み事

目をみはる

ずい道抜けての山うつき

一服の

森 信子

お茶呑み干すやホトトギス
宅急便

送られし鯉初夏の池

夕霧や

尾崎三枝子

ねだり啼く牛遠く聞き

開け放ち

若葉の風をほしいまま

豪雨災害に注意

—恐ろしい梅雨末期—

梅雨末期には必ずと言ってよい程雷

を伴った集中豪雨があります。

崖崩れ、山崩れなどの危険な箇所は

時期を失しない様、早めの避難が大切

です。

おしらせ

◆赤ちゃん誕生

おめでとうございます。

上市

木村幸司さん

◆社協大代支部より

悦子さん 圭佑ちゃん

八反田

長谷保孝様より

香典替えしに替えて金一封の御厚志

を社協大代支部に頂きました。

厚く御礼申し上げます。

