

ひろば大代

NO.439

大代まちづくり
センター

H28.2.23

★成人の日

おめでとう★

二十歳を迎えて



下飯谷 和田吉生

私も二十歳となり、今年の一月四日に無事成人式を迎えることができました。ここまで成長できたのも親、親戚はもちろんのこと、地域の皆様が暖かく見守ってくくださったおかげです。

ここ大代で過ごしてきた経験は都会では味わえないようなことばかりで、体験談を話せば面白がられることや、うらやましがられることがあります。これらの経験は私にとって宝物であり、その中でも特に思い出深い経験の数々は私の誇りとなっています。

私は現在県外にて勉学に励んでいます。遠く離れた地にて学友とともに勉学に励み、時に遊ぶのは新鮮で楽しいものです。遊びの誘惑に打ち勝つよう

自分を律するのが大変なほどです。また実際に便利もよく、車もいらなくらいです。

しかし、私にとってのふるさととは大代であり、最も落ち着ける場所もここです。成人となりましたが、今ふるさとに対して何かができるわけではありません。今は勉強が終われば、故郷にて就職することを第一の目標として勉学に取り組んでいます。あと二年は戻りませんが二年後は戻ってまいりますので、二十歳となり本来は成人としてしっかりとすべきなのでしょうが、今しばらくの間見守っていただければと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

成人という

節目を迎えて



八反田 中垣七美

昨年七月に無事、二十歳の誕生日を迎えることができました。誕生日は地元から離れた三重県で迎えました。

三重県の短大へ進学してから始めた一人暮らしは慣れないことだらけで、今までどれだけ家族や地域の方々に助

けて頂いていたのかということが分かり、日頃からもっと感謝の気持ちを表さなければならぬと思います。

不安が多かった学生生活も終わりに近づき、どこで就職しようかと考えたとき、思い浮かんだのは地元、大代町のことでした。高齢化が進む場で私のできる地域貢献はあまりないかもしれないけれど、小さなことからでも私のことを支えてくださった地域の方々に恩返しができればと思います、地元での就職活動を始めました。

短大へ通いながらの就職活動はとても大変でしたが、無事に島根県内での就職を決めることができました。これもまた、色々なサポートをしてくれた家族のおかげだと思っています。ありがとうございます。

私は、成人という節目を迎えました。が、まだまだ未熟な面が多いです。しかし、これからはここまで私のことを育ててくれた両親や、優しく見守って下さった地域の方々に少しでも恩返しができるよう、精一杯努力していきたいと思えます。

今後ともよろしくお願い致します。

この時期、

昭和30年代の思い出

千葉県 大場隆男（弓久出身）



大代小学校に昭和31年入学、37年3月に卒業、早半世紀以上の時を刻んだが、毎年、冬のこの時期になると当時を懐かしく思い出すことがある。

八反田までの通学距離は、町内でも一番遠い集落、雪の降らない季節ならともかく、この時期は、子供心にとつて夜間に降る積雪量は、明日の通学時間に大きく影響することだけにとでも気掛かりの中での一夜だった。多く降った翌朝の山際斜面小道は、昨日までの足跡どころか幅数10センチの道が無くなっていること度々、その度に父兄が先導しての雪かき雪踏み道造り、一時間半位かかっていたの難儀な八反田通学だった。授業中も深々と降る雪は帰りの心配、それでも近距離、国道に近い在住の同級生を羨ましく思うようなことは少なかったように思う。

当時は、ダルマストーブでの教室暖

房、早出のストーブ火おこし担当が当番制、その日は暗いうちから杉の木の枝などで作った火付け用の直径25センチ位の燃え易い小木を抱えての教室一番乗り、皆の登校時に少しでも温まるようにと校舎裏の石炭置き場からの運搬、火付けとなかなかの責任と忙しさだった。

昼食も思い出の一つだ。弁当持参の時代、冬場だけは味噌汁がアルマイト容器で出た。これも各集落のお母さんが順番に当番、材料持参で調理場での腕振るい、「今日は誰その親が来とりんさる」と皆と話題にし、何とかの三杯汁もやった。たまに粕汁の日もあって、体の温まりと共に心も温まる良き時代の一コマだった。

通学はゴム長靴、余り長いものではなかったこともあって、腕抜きを膝下からの靴カバーにした。それでも雪が靴中に入って冷たかったし、足も凍えストーブに当たると靴下から湯気が出た、急に温めることでむず痒くなった記憶もある。

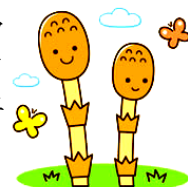
3月雪解けまでの長靴、春近くなつての短靴、春が来たことを一番感じ、

心が弾んだのは、この靴の重さの違いだったか、今年は暖冬のようなだが、三八豪雪も今となっては、懐かしい思い出になった。

私の年

サル年生まれ

八反田 森 ツタエ



平成28年元旦は穏やかな天気で、すばらしい初日の出を拝む事ができて明るい気持ちになれました。

そして今年サル年。私の年。近年サルといえはあまり喜ばれないようですけれど、少数の時とか子ザルを見ると笑顔で見入ってしまいます。サル年生まれはこの私も、追払わず見守って下さればうれしいです。

私は生まれ育った大代が大好き。

今日まで沢山の人達との日々を思い出す時、元気で若かった事、一生懸命だった事、これからの私の生活は健康でありたい事が一番の願い。できるだけ身体を動かして皆さんとふれ合って、頑張って日々を過ごしたいと思っております。

「おやつとの」

上手なつきあい方

大田市健康増進課

保健師 伊藤公美子



子どもは、胃が小さく3度の食事だけでは必要な栄養が十分摂れないことから、必要な栄養を補うという意味で「おやつ」が必要になります。大人は、3度の食事をきちんと食べていけば、「おやつ」で補食する必要はないのですが、大人も「楽しみ(こころの栄養)」としておやつを食べたいですね。

◇バランスよく適度に「おやつ」を摂る方法

- ・夕方以降は食べない。食べるなら夕方4時くらいまで。
- ・食事の後にダラダラ食べない。
- ・普段、食事に不足しがちなものを補うことを考えましょう。乳製品など。

・お菓子を食べるなら、目安は一日の摂取エネルギーの1割程度。200キログラムは超えないように。

例)健康な60歳代の女性では、一日の

摂取エネルギー約1,600キログラムが平均。よっておやつとのエネルギーは160キログラム。160キログラムは、カステラ1切れ、串団子1本など。

◇わかっちはいるけれど、つついお菓子を食べ過ぎてしまうという方へ

〈買い物の工夫〉

- ・個包装のものを購入する。
- ・食後、お腹が満たされているときに買い物に行く。
- 〈食べ方の工夫〉
- ・1回に食べる量をお皿に出して食べる。
- ・食べ過ぎたら翌日調整する。
- ・夜更かししない。
- ・食後すぐに歯みがきをする。

◇果物は、食べ過ぎると果物の糖が中性脂肪に変わるので、握りこぶし1

つ分(例:みかん小2個、バナナ1本)程度を目安に摂りましょう。

◇医師等の指示のある方は、医師の指示に従いましょう。

◇もうすぐ春です。美味しくおやつを食べるには生活に運動も取り入れましょう!!



◆抜粋シリーズ②◆

* (昭和46年1月「ひろば大代」より)

邇摩高校大代分校より

昨年11月20日校舎改築の第二期工事が終り竣工式を挙げる事が出来ました。

第一期工事以来皆様方の御芳志に対し厚く御礼申し上げます。

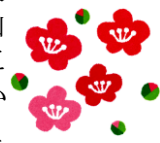
お蔭様で景観は一変し、小規模ではありますが明るくいよいよ校舎になり、生徒達も感謝の念を以て勉学に励んでいます。然し校舎がよくなるだけでなく学校の存在価値はありません。できるだけ多くの生徒が学んでこそ学校の使命がある訳であります。

今日では殆んどの方が高校を卒業しています。

働きながら、家庭の手伝いをしながら、体力を作り、次代をになう人間造りを目指しておりますことが本校の特徴であり、他校にみられない家庭的な雰囲気とまじめな生徒として就職先で歓迎を受けている事が本校の誇りであります。

中学卒業後就職希望の方、又高校卒業後家業につかれる方、就職を志望しておられる方、共々に本校に進学されますことをおすすめます。

大代にかける虹



うまい空気、清い水、山又山にかこまれた大代、年々人口流出に悩む大代、時代の進展にとりのこされまいとあかく大代。

私達は、今！何を考え、何をなさんとしているであろうか。日々の生活に追われ、ともすると前途に不安と焦躁のとりこになる我々。

けれど、大代町を真に生きがいのある町に育てるのは、大代町に住む人々、それ自身である。決してその力を他に求めることはできない。

今こそ、大代町民は、その将来を真剣に考え、小我を捨てて大我につき、組織的な統一ある前進のための団結こそ、大代を将来に向かって飛躍させる原動力ではあるまいか。

大代小学校校長（当時）

曾田梅蔵 記



「おひな様交流会」

のお知らせ

来る3月3日（木）午前9時30分から午後3時まで、大代まちづくりセンターで「おひな様交流会」をします。また10時からゲーム等したいと思えますので、皆様お誘い合わせ、是非お出かけ下さい。

俳句

あすなる句会

柿田 横手いちえ

余寒尚 一枚着足して 仕事かな
出会ふ人 皆口にする 寒さかな

八反田 森 信子

早春と 聞けば心は 詩心
晴れわたる 二月の空や 散歩道

椿 花田時子

山陰の 空の低くて 曇かな
父の忌や 余寒の厳しき 頃なれる

下市 今田文子

寒雀 この葉のごとく 群れてをり
繰り返へす 余寒に 感じたり

川上 岩田律枝

冬の空 流れる雲の 早さかな
寒明けや 日差しに心 癒されぬ

積もれるも 消へるも 早き 春の雪
恙身つがみの 手に三粒程 年の豆
※恙身（病気の身）

3月行事予定



▼ 3日（木）おひな様展示交流会
午前9時30分〜開催！

▼ 13日（日）高山の里直売所
開店記念餅つきイベント
午前9時〜販売

▼ 15日（火）第三中学校卒業式

▼ 15日（火）さくらんぼ教室

▼ 18日（金）高山小学校卒業式

▼ 23日（水）連合自治会

◎大代地区社協より

大田市久手町 原田 泉 様から
香典返しにかえ御厚志を頂き、厚く
お礼申し上げます。

※先月号3頁2段目「25回関西高山
会」開催時間を訂正しお詫び致します。
誤 ×午前10時 正 ○午前11時