

# ひろば 大代

No.548

令和7年3月号

大田市の人口	
(R7.3.1 現在)	
大田市	30,836人
内大代町	279人
男	131人
女	148人

## 三年間を振り返って

平 井谷 洸太



三月一日で三年間の高校生活が終わりました。私は野球部に所属していました。最初は、同級生の人も初めて話す人が多く、野球以前に仲良くやっていけるだろうか、と不安でした。その上話したこともない先輩方や監督さんもいてとても緊張しましたが、少しずつコミュニケーションをとおして、仲良くなれたと思います。

高校野球は中学野球とは、練習の質やレベル、意識が全く違っていて、毎日練習についていくのが大変だったし、練習の準備や整備、水まきは一年生の主な仕事なので先輩になるべくさせないようにすることはとても大変でした。

でも同級生十五人で協力してしつかりと取り組むことができ、仲良くなれたと思います。

二年生になると先輩だけでなく後輩もでき、とても大変でした。部活の仲間とは仲がよく、辛いことも多かったのですがとても楽しく過ごすことができました。三年生になり春の大会では、島根県三位になることができました。たくさんの方々に応援していただき、改めて自分達が応援されているんだなと感じることができました。夏の大会は悔しい結果となってしまいました。夏ですが、大田高校で野球をしたこと、そして勉強をしたことをこれからの新たな道への生活に生かして、頑張りたいと思います。

最後になりますが、これまでの秋の大会、春、夏と、たくさんの応援で支えてくださり、ありがとうございます。これからも頑張ります。



## 高校を卒業して

四日市 竹島世麗奈

先日、私は智翠館を卒業しました。高校生活は楽しい事だけではなく、つらい事も多くありました。でもその度に家族や友人、地域の方々にかけていただけただけで今まで頑張ることができました。これからは東京という大都会でしんどい事こともあると思いますが、これまでの経験を活かし自分のできる精一杯を続けたいと思います。18年間お世話になりました。

### 卒業おめでとうです

井谷 洸太 さん

竹島 世麗奈さん



## 健康講演会が開催されました

3月10日(月)午後二時より大代地区社会福祉協議会主催の健康講演会が開催されました。

会場いっぱい参加者からは、血圧管理についての質問も活発に行われました。

血圧管理のためには家庭血圧を毎日測定して記録することが大切である。

血圧を正常に保つためには、生活習慣の見直しがとても大切であるというお話でした。

【講師】大田総合医育成センター

高橋伸幸 医師

【演題】「血圧が高いと言われたら」

講演会配布資料より抜粋

### 高血圧はなぜ怖い？

高血圧を放置すると・・・

① 脳に生じる合併症 ↓ ▼ 脳梗塞

▼ 脳出血 ▼ クモ膜下出血

② 心臓に生じる合併症 ↓ ▼ 狭心症

▼ 心筋梗塞 ▼ 心肥大 ▼ 心不全

③ 腎臓に生じる合併症 ↓ ▼ 蛋白尿

▼ 慢性腎臓病 ▼ 腎不全

④ その他 ↓ ▼ 眼底出血 ▼ 大動脈解離 ▼ 大動脈瘤

などの様々な合併症につながる

### 生活習慣の修正

① 食塩は1日6g未満にしましょう  
② 野菜・果物を積極的に取りましょう。コレステロール・飽和脂肪酸を控えましょう。

③ 太りにすぎに注意

④ 適度な運動をしましょう

⑤ アルコールは控えめに

⑥ 禁煙を心がけましょう



まちセンでの様子



**☆健康講演会 NO・2 ☆**

令和7年3月13日(木) 大代地区社会福祉協議会主催の健康講演会が飯谷集会所・弓久原自治会館で開催されました。

体中痛いけど、どうしたらいいですか？の質問に腰回りの筋力UPのための体操を教えてくださいました。つまり、つまずきやすいけど、どうしたらいいですか？の質問に足首が硬いと転倒しやすいので足首を柔らかくする体操を教えてくださいました、なごやかな健康講演会になりました。

【講師】加藤病院

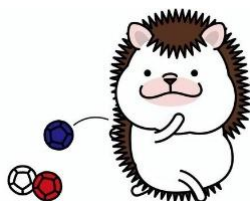
石飛理学療法士



弓久原自治会館



飯谷集会所



3月9日(日)大代地区社協さんが敬老会への素敵なメッセージのお礼として大代の子供たちとポッチャ会を行いました。審判などお手伝いいただいた大田市社協職員島田さん、お世話になりました。  
楽しかった♡前よりルールがわかって楽しかった☆と参加した子どもたちの感想でした

|| 俳句 ||

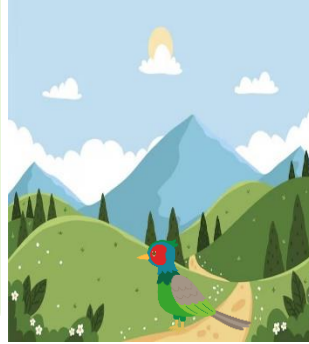
あすなろ句会

川上 岩田律枝

玄関を開けるとムツと朝の東風こち  
春めくや気持ちちうきうき外に出る

上市 横田美恵子

春の雪屋根のゆきずりつららまで  
早朝に雉が鳴きおり目覚ましに



山田寺の仏さんの続きです・・・  
最終章になります。

山田寺の仏さん (5)

この噂を伝え聞いた人々は、毎日の  
様に参拝する者が多く後をたちません  
でした。

元々、薬師如来には十二の大願があ  
り、「広い、この世の中の病気や困難  
をお救いになる」だから、この尊像を

信仰し、祈願を行う者には全て利益が  
必ずあると言う事です。

後世になって、此の山田寺の仏さん  
のことが、忘れられないようにと、深  
く考えて、わかりやすくこのように書  
きました。

それから歌が一首

医王山瑠璃いおうざんるりの光は世の人を導き給う  
弥陀の浄土へとあります。

終わりに当たつての説明

- 1、永正年間、1504年〜  
1520年に当ります。
- 2、天神城は新屋本郷の西にある。
- 3、山田寺のお寺の場所は畑さん  
の裏の方と云われています。
- 4、山田の里は新屋の山田地区の  
事。
- 5、尊像薬師如来様は今、大家本郷の  
正法寺に大切に安置されていま  
す。



4月行事予定

- ▼ 6日(日) 福祉弁当
- ▼ 9日(水) 小・中・高入学式
- ▼ 21日(月) お楽しみ会
- ▼ 22日(火) 大代高山会定例会
- ▼ 28日(月) 言事部

|| えびすの会 ||

3日・10日・17日・24日(木)  
9時30分〜11時30分(4月から午前開催  
になります)

※行事は延期・中止になる場合があります。

今年度は、多肉教室・新年わくわく  
会など、これまでにないまちセン事業  
も企画してみました、いかがでした  
でしょうか？

来年度も皆さんと明るく活気のあ  
る大代町になるように、いろいろな活  
動を一緒にがんばっていききたいと思  
います！『こんな活動してほしいなあ』  
などご意見がございましたら、まちセ  
ンまでご連絡ください。

