

都市交流

— みんなで成し遂げたよろこび —

温度計の水銀がぶらぶらと上昇し、水道の悲鳴信号が廻る程の暑さの中、第三回目を迎えた都市交流事業はお盆の14・15の両日、帰省客延90人を迎えて賑わった。

第1日の14日は三瓶山観光を主体に水上町芝尾瓦製造工場、大森町石見银山資料館の見学に出発した。

国外からの注文も殺到すると云う、われわれの想像から大きく外れた瓦工場、すべてがオートメーション化した工場内を工程順に見学、そして色彩鮮やかな天然色屋根瓦には誰しもが目を見張り感嘆の聲が挙がる。

三瓶山に到着は昼前、「三瓶山周辺の文化」と題して渡吉正氏の講演、続いて郷土大代の紹介、座談会に移り和やかな昼食会、出身地の話題にはずみ

がつきメートルも可成り上昇した。緑、益々鮮やかに雄大な三瓶山の裾野を一巡して一日目を終る。

第2日 15日は中学校屋体、公民館広場を中心に、地元民合流約一五〇名のはなやかな交流の会となった。

石田市長の観迎の言葉につゞき田中東京石見高山会長の挨拶に始まり、婦人会員手造りのふるさとの味や、地元銘酒羅浮仙の接待に帰省客も大変満足の様子で数々の話題が広まって行く。続いてイベントの第一「田植ばやし」が始まる。保存会の若手二十数人に中学校生徒会も交わっての熱演に、何時しか観客も一ぱいにふくれ上がり、満場から限らない拍手が挙がる。

更に高山神楽団の公演、特に中学生も加わっての出演もあって一段と声援が高まる。

帰省客の中からは郷土出身の音楽家田中公道氏の「オ、ソレミオ」が始まり、素人のど自慢日本一に輝いた田中與亜さんの歌曲、地元丹後照子さんの安来節などに続き飛入りもジャンジャン、思わず時間の立つのを忘れる。

夜に入り、青年団主催、帰省客町民

入り乱れての盆踊り大会、お酒や焼肉のお店も出て郷土は久し振り活気を取り戻し、会場の空は賑やかな太鼓の音夜遅く迄明々と輝いていた。

過疎とは単に人口が減少することのみでなく各年代のバランスが崩れ、高令化によって地域の活性が著しく低下することである。「豊かな心と郷土づくり」。

皆が力を出し合って成し遂げた喜びは何にも替え難いものを感じた。

健康

— 甘いもの。酒の

セルフコントロール —



大田 保健所

甘いものは食べないが酒はネエとおっしゃる人、下戸なので甘いものには目がなくて、とか思えば両刀使いの人もいる。

甘いものの主成分は糖質、酒はアルコール、ともにエネルギー源。どちらにしても度を過ぎると肥満の原因になります。

和菓子は植物性たんぱく質の豆類が原料、洋菓子には乳製品や卵が使われ

ています。

少量ならばめしあがるのは結構でしょう。

然し少量のつもりが甘味のとりこになるのが怖い。一個のつもりが二個になり、食間、食後にかゝわらず、菓子清涼飲料、アイスクリームなどを口にしないではいられなくなったら赤信号。肥満への道を一直線と言うこととなります。

砂糖換算すると (他の糖類も含む)

コーラ1缶(250ml)	25.0
ジンジャエール1本(200ml)	18.5
栄養ドリンク1本(110ml)	15.0
ショートケーキ1個(80g)	38.5
大福もち1個(70g)	36.5
ようかん1切れ(50g)	35.0
チョコレート1枚(45g)	24.5
アイスクリーム1個(70g)	18.0

酒についても、気分転換、食欲増進人間関係の潤滑剤など、その効用ばかりに目をとめ、毎日酒を飲み続ければ

エネルギー過剰となり、甘味中毒よりもっとひどいことになります。

甘いものも酒も、自分自身でコントロールできる量にとどめることが必要です。

甘いものの一日摂取量の目安としては、砂糖に換算して二〇g。酒は肝臓に負担を強いらない量、すなわちアルコール分として六〇gが目安です。甘辛両刀使いの人は特に、充分その摂取量にはご注意を。

(大田保健所・横田)

アルコール60gに相当する酒量

ビール 小びん 4本	ワイン グラス 5杯	焼酎 グラス 2杯	焼酎 グラス 2杯
ウイスキー シングル 4杯	ブランデー シングル 4杯	ジン シングル 5杯	ウォッカ シングル 3~4杯

高山登山道道刈



下飯谷 下垣 五枝

朝8時15分家を出発、お宮へ集合した。無事に帰れる事をお祈りしていよいよ山に入った。

3本の道しるべは下垣さんの手造り、差入れのお酒やジュースは男の人、めいめいが弁当を背負って、鎌を手に男の人を先頭に3人、5人と続いた。

子供の頃の遠足を思い出し乍ら、久方振りの高山登山は不安でもあり又、楽しみも数倍だった。

最初の道しるべは宮の後を登って横に入った所に先ず一本立てられた。

じゃまな木は切り乍ら笹を刈って道を造り乍ら造林の間を斜めに横切る手前で2本目、更に頂上めがけて3本目が立てられた。初めての登山の方には大変役立つに違いない。

先頭に続いて行くのがやつの所も多かった。途中3ヶ所のサイレンを聞いた頃、まだまだ頂上迄はかゝるとの事一寸ガッカリ、小さな紐が肩に感じ始めたが、弁当や水筒の重みは楽しみ

に変わり頂上を目指した。

やっと12時30分頃、待望の頂上についた。とげや、かや、木の芽生えが一面に茂っていた。若者が幟に仕立てたのであろう、布らしきものが木の上にさらされていた。東西南北を記した白い矢印も刈り出された。名も知らぬ草花が一本迎えてくれた。

1時前、かやを数いて楽しみの弁当を開いた。むすびは弁当箱の片方で待っていて呉れた。男の人のお蔭でついて来られた事を口々にしゃべって感謝した。

お酒を飲み乍らの田辺さん、話し上手な森脇さん、カメラマンの下垣さん、手持ちのお菓子もふるまわれ、ジュースを戴き乍らの楽しいお昼だった。

午後は山田側からの草刈機の音を聞き乍ら再び鎌を手にした。音をめざして声をかけ乍ら道を造り山田側に降り始めたが、途中方向が違ふことに気づいて逆もどりの場面もあった。雨も時々降り出したが一生懸命だった。

相にくの空模様と合流の目やすが立たなくなり帰途につく事になった。「曾根で日を暮らすな、谷で夜を明か

すな」とか誰言う事なく下山を急ぐ。汗はビッシヨリ、ひざが、がくがく最初の道しるべまで降りてヤレヤレと汗をぬぐった。無事に帰って来た事を神様に報告し感謝をする。

ひざが笑うと言ったら、意味の通じない若者が大笑い、一度登って見たかったと声を揃えて笑い乍ら我が家へ急ぐ。時計が6時を指していた。

8月 少年健全育成指標

スポーツや

読書に親しもう

俳句

―あすなる句会―



。青芒 下谷 尾崎三枝子

。わたりて 風の色もてり

。思いきり 飯谷 武田 島子

。髪を短かく 夏に入る

。ひと時の 椿 柿丸 寿枝

。命をうたう 油蟬

。姫蓮の 柿田 横手いちえ

。蓄たしかに 炎天下

。のうぜん花 下市 渡 あやこ
振られ揺られて 風遊ぶ

おしらせ

公民館へ御寄附有難うございました。(順序不同)

横浜市南区 田中 憲経様

大阪市阿部野区 中川恵美子様

八王子市富士見町 木川 一恵様

横浜市瀬谷区 窪田 忠雄様

島根県浜田市 田中 興亜様

豊川市服部南町 大月田鶴子様

東京都世田ヶ谷区 渡 弘文様

北九州市八幡西区 山根 公雄様

◇高山登山道下刈出席者氏名

2日 泉 朋納様(山田) 2日 坂本勝之様(山田)

2日 原田一徳様(〃) 2日 畑 有久様(〃)

武田 実様(〃) 渡利昭蔵様(〃)

向井重男様(〃) 坂本静夫様(〃)

日向克守様(〃) 武田広司様(〃)

下垣貞義様(飯谷) 田辺虎治郎様(飯谷)

森脇司郎様(〃) 武田節代様(〃)

柿田ひさよ様(〃) 原田ヨシエ様(〃)

原田藤江様(〃) 下垣五枝様(〃)

2日 今田不三夫様(四日市) 松井 幸様(本郷)