

ひろば 大代

No.476

平成31年3月

大田市の人口
(H31.3.1 現在)
大田市 34,873 人
内大代町 351 人
男 155 人
女 196 人

卒業おめでとう

ございます!!



3月は卒業のシーズンです。大田市立第三中学校では12日(火)に11名の皆さん(大代1名)が卒業されました。おめでとうございます。

卒業をむかえて

三中3年 田邊結奈

私は、3月12日に卒業を控え、この中学校生活で周囲の人々と努力の大切さを学びました。

多くの人と関わって、色々なことを学んだことを忘れず高校でも頑張っていきたいと思います。

★猪年生まれ

今年私の年!!

東京石見高山会 御手洗朋子



七度目の年女を迎えました。自分は普通に行っているつもりでも、ことある毎に「あれ?こんなこと猪突猛進の働き盛りに卒業したはずなのに...。確かにここに置いていたのに...」と、探しても時間で時間を費やしたり、順番制の集合日時をすっかり忘れて、仲間から電話をもらって、冷汗三昧、茫然自失で何ともやり切れない思いに沈みます。

が、そんな私に周囲の心優しい家族や友人達は、「まあまあ」と言いながら補ってくれています。

そろそろ還暦を迎える頃、恩師尾崎三枝子先生が送ってくださるはがきの末尾には、いつも俳句が一句詠まれていました。それで、私もせめても...と、近況を俳句に表して投函したことでした。

そんなある日、築地本願寺和田堀廟で九条武子様如月忌法要に参拝し、同

じ墓苑にて中村汀女さんのお弟子さんから声をかけられ「句会」に仲間入りとなりました。

そして毎号の「ひろば大代」のあすなる句会のコーナーが楽しみとなりました。また句会の楽しさも少しずつ実感させてもらっています。

私のもう一つのよろこびは、もうひと回り先輩の癸亥(大正2年)生まれの方が「朋子さんもやっごらん」とどこでもいつでも出来ることとして、『ひと呼吸、深呼吸して、あなたの大切な人の笑顔を思い起こしてごらん。そしてあなたが幸せでありますように、と心の中で伝えてゆく。そして私が幸せでありますように、健康でありますようにと、自身への労わり、慈しみで穏やかな心になるのよ。』

今年、九十六歳の凛とした俳句の先輩の言葉です。

・松山城 梅花の香り 父は出征

・ひいなの日 はるばる友の 来てくれし

・戦さなき 和平尊び 桃笑い

大代町の輪へ

入れていただく

大田市役所まちづくり

定住課 山本 潤



「高山ブロック支援担当」になり、早いもので8か月が過ぎました。地域へ通っていると大代町の方はよく集い、大代町は人と人との心のつながりがある町だということが分かってきました。お互いが見えないところで助け合い、思いやりを持って、安全で温もりのある町を築いておられます。

大代町の皆さんは、初めて会う私でも、温かく受け入れてくださり、気が付くと輪の中に入れていただき楽しい時間を共有してくださいます。

昨年8月13日(月)旧大代小学校の体育館と校庭にて「第33回都市とふるさとを結ぶ交流会」が行われました。開会では大代町高山会会長、東京石見高山会会長、関西高山会会長の挨拶があり、大代町連合自治会長の乾杯で会は始まりました。

帰省され、旧友や地元の方との再会

に、今年も無事に相まみえることができ、かけがえのないひと時を誰もが喜んでおられるようでした。

日常に追われ、誰もが自分のことで精一杯だと思えますが、日々の張り詰めた心がいつしか癒され、一瞬のうちには心は昔へ。思い出話に花を咲かせておられました。お盆の期間中ではありましたが、大代町にあれ程の多くの人が集まられたことに、本当に驚きました。特に若い方が多く、大代町民の人口を上回る来場者でした。

天候に恵まれ昨年11月18日(日)には大代町文化祭が行われました。見事な大江高山神楽団による神楽舞、立派な野菜品評会、熟成柚子胡椒の初売り等、この日は大代町の地域の資源を沢山見させていただきました。

この日初めて、大江高山の素晴らしい景色を眺めながら、「高山そば道場」のそばをいただくことができました。



そばの香りとみずみずしい口当りに満足でした。同席した夫は、その後も時間を作っては「高山そば道場」へ通い詰めております。先日、初めて息子が「高山そば道場」へ行く機会がありました。同席できなかった夫は、息子に携帯電話のラインで「最初は、出し汁をつけずそのまま食べてそば本来の味と風味を。次に出し汁をつけて、最後は出し汁の中に一緒に出される辛味大根おろしを加えて、ピリッと大人の味を堪能。」と送ってきました。もちろん、息子は自分が思うがまま大盛のそばを美味しくいただきました。

大田市では、地域住民の皆さんが住みなれた地域で、今後も安心して住み続けることができる持続可能なまちづくりを推進しています。人と人とのつながりを大切にしておられる大代町の皆さんと、地域の資源を生かし、まちづくりを推進したいと思っております。今後ともどうぞよろしく願います。



片脚立ちで靴下がはけますか？

大田市役所健康増進課

保健師 越峠^{こえど}早紀

みなさん、お久しぶりです。大代町担当保健師の越峠です。突然ですが、みなさんは片脚立ちで靴下がはけますか？突然何を言い出すのかと思われた方もいらっしゃるかもしれませんね。実はこれ、ロコモティブシンドロームのチェック項目のひとつなんです。最近、テレビ番組などでも特集が組まれているので、聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。

◎ロコモティブシンドロームって？

ロコモティブシンドロームとは、骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると、介護が必要となるリスクが高くなります。

◎まだ若いから関係ない？

骨や筋肉の量のピークはおよそ二十代～三十代です。若いうちからの運動習慣を大切にすることで、強くて丈夫

な骨や筋肉を維持しましょう。

◎はじめよう！ロコトレ！

ロコモティブシンドロームの予防策は、たった二つのトレーニングを毎日続けることです。

①片脚立ち（左右一分間を一日三回）

姿勢をまっすぐにして、床につかない程度に片脚をあげます。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。机などに手をつけて行っても良いです。



②スクワット（五～六回を一日三回）

肩幅程度に足を開いて立ちます。膝がつま先より前に出ないように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめます。

スクワットが難しい場合は、椅子に腰かけ、机に手をつけて、立つ、座るの動作をゆっくりと繰り返ししましょう。



以上が、基本となるロコトレです。

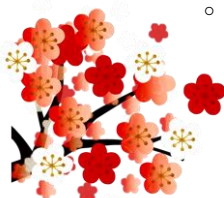
もっと知りたいという方や、健康教室で話がききたいという方は、お気軽に大田市役所健康増進課、越峠^{こえど}まで連絡ください。お待ちしております。

トレーニングは簡単ですが、一番難しいことはそれを続けることですよね。この数年間、大代町のみなさんと話をしていると、ウォーキングを続けておられたり、まちづくりセンターに集まって体操をしておられたりと、健康づくりに意欲的に取り組む方にたくさん出会いました。

これから取り組む方、始めるきっかけが欲しい方、そろそろ平成から新しい元号に変わります。この機会に新たなことを始めてみませんか。

「トピックス」 ○おひな様交流会

去る3月6日（水）に毎年恒例のひな祭り交流会がありました。全員で



「♪灯りをつけましょ ぼんぼりに…」を歌い、高山公民館主事横田良子さんによる切り絵を貼って作る、世界に一つしかない立体のお内裏様とおひな様

飾りを作り、それぞれ顔を書いて、持ち帰っていたいただきました。

その後、ぜんざいを食べてからお楽しみの景品付きビンゴゲームと、楽しい地域の賑わいの場となりました。



俳句

あすなる句会

椿 花田時子

眠る子も 泣く子も愛し 春を待つ

一条の 煙遠くに 春浅し

下市 今田文子
水田の 蝌蚪かとの幾群れ 黒々と
藪椿 紅を残して 地藏堂
川上 岩田律枝

一人居や 誰にも会へぬ 春の夕
春浅し 瀬音たかまる 散歩道
上市 横田美恵子

竹の筒 彩鮮やかに 黄水仙
犬連れて 散歩の道や 下萌ゆる
椿 権原敏子

木蓮や 心待ちする 入学児
春の虹 色鮮やかに 山つなぐ
椿 柿丸寿枝

借景の 遠き山脈なみ 梅日和
病歴の 話は尽きず 浅き春

※ 蝌蚪かとおたまじやくし



4月行事予定



▼ 7日(日) 知事・県議選挙

▼ 9日(火) 高山小学校入学式 午前
▼ 9日(火) 第三中学校入学式 午後
▼ 14日(日) 大江高山自然観察会
山田集会所前 午前8時半集合
※雨天の場合中止です

▼ 17日(水) 市長と語る会
午後18時30分～20時30分

大代まちづくりセンターにて

※地域の課題などについて共に語り
合い新しい大田をつくりましょう。
どなたでも参加可能。申込み不要。
皆さん是非おでかけください。

▼ 20日(土) 社協会議
▼ 21日(日) 福祉弁当
▼ 23日(火) 連合自治会

お知らせ

★大代地区社協より

本郷 横 明完様から

香典返しにかえ御厚志を頂きました。

厚くお礼申し上げます。

編集後記

春の息吹が感じられる昨今、お別れと旅立ちの季節。小さな花にもそつと幸あれと願をかけるわたしです。(m)