



地区広報

おやまだ

第 22 号

平成14年 3月20日



主な内容

- P 特集
- 2・3 わたしの健康法
- 4・5 子育てひろば
- 6・7 おやまだトピックス
- 8 文芸・クイズコーナー

世代を超えて会場は
やさしいハーモニーに包まれました

編集 発行 小山田地区社会福祉協議会・文化広報部

ふれあい
コンサート
(ぴあホールにて)

特集

わたしの健康法

インディアカクラブ (小山田小体育館)

健康ブームといわれて久しい昨今ですが、一口に健康法といっても毎日の食事に気を配ったり、エアロビクスのような有酸素運動を続けたりとさまざまです。
日頃から健康増進に心がけていらっしゃる方々に伺ってみました。

タスポニーに参加して

山田町 伊藤 俊則

以前の生活パターンは自宅から会社、会社から自宅への繰り返し。休日には家庭の仕事か、家族で過ごす毎日でした。

三年前、地区市民センターでタスポニー講習会が開催され、「ニュースポーツであり、地域に普及させたいので協力してやってみない」と誘われ参加したのがきっかけで始めることになりました。

タスポニーとは直径十八センチのスポンジボールを手で打ち合うスポーツです。コートはバトミントンの半分の大さきで、ルールはテニスとほぼ同じです。ネットを間にはさみ打ち合い、ゲームを楽しみながら適度な運動で汗をかき、プレイに熱中することにより、体と心に活力を養う、

いわばレクリエーションとして優れた生涯スポーツだと思っています。

性別、年齢、体力差などを問わず誰でも容易にゲームに参加でき、しかも熟練するにつれ、かなり高度なプレイも楽しめるというのが大きな特徴です。私が入部した当初は十人ほどでしたが、今では部員も増え二十数名の大きなグループになりました。

毎週水曜日の午後七時過ぎには小学校の体育館は賑やかな声が交わされています。皆さんも時間のとれる方は一度体育館に足を運んで下さい。お待ちしております。



健康管理は自分自身から

鹿間町 森川 哲男

私達にとって「健康」はかけがえない財産です。「健康」は私達各自の努力により守られていかなばなりません。生涯はまさに一日一日の積み重ねであり、一日の重さは如何に大きいものか。

私は、ある日突然夕食中に吐血を見ることになりました。それまで何の自覚症状もありませんでした。それから二ヶ月あまり入院し、本当に家族に迷惑をかけました。入院中に健康の素晴らしさをつくづく実感しました。

充実した人生を送るためには健康第一であることが大切だと思います。そのためには、定期的な健康診断が必要ではないでしょうか。日頃から一人ひとりが十分に身体に気をつけ積極的な健康づくりを心掛けることです。自分の生活を管理するのは、あくまでも自分自身です。命の大切さ、尊さをいつでも心にとどめ生きていきたいものです。

私と健康体操

山田町

矢田 禮子

自然に囲まれたこの地で、時には不便さを感じることもありますが、健康のためには、それもよいのではと思っております。めじろや、ひよどりの姿、うぐいすの鳴き声、散歩コースは、のどかな風景が広がります。うれしく思います。

毎日くりかえす生活の中で、自由に行きたい所へ行ける、健康でいられることに感謝しています。

私が、健康体操教室に通うようになって十数年が経ちます。毎週一回、体の動かすことと、の少ないところを伸ばす運動を仲間とともに

しております。目標は一日一ミリ屈伸出来るよう頑張っております。欠席した次の週は、もう体がかたくなって(元に戻す)思うように屈伸出来ません。勉強といっしょで毎日根気よく少しづつ続けていくことが、最大の効果を得られるものだと思



まだまだガンバッテ!!

います。終わったあとの雑談は仲間とのコミュニケーションをはかる楽しいひとときです。又実技に入るまえ、東洋医学の自然治癒力をたかめる、生理機能を調整する、静かに吸ってゆっくり長くはく呼吸法と、号令が呼吸になっっている下腹から大声を出す方法を、先生から教わりました。一時間三十分練習したあと又、元気が出るような気がします。ゆったりとした動きで、私にあつた健康法だと思っております。もちろん、食生活、身体を動かす、休養をとる、この三つをバランスよく維持していくことが大切なことだと思います。体操を継続させ充実した日々を送りたいと願っています。

早寝早起き

鹿間町

石田 忠義

人生の基本は早寝早起きの習慣にありとの信念で、朝早く目覚め新聞に目を通す事から私の一日が始まります。そして、夕べには静かに目を閉じ、毎日をゆったりとした自然の中で生かされているとの感謝の気持ちで過ごしています。

食事と健康法

西陵中学校長

加藤 文雄

昨日、高校の卒業式の帰りに立ち寄った食堂でのことです。店員が「お好みに合わせてどうぞ」と運んできてくれたのは調味料ではなく、「ごま」でした。添付の短冊には「ごま五力条」なるものが記されており、肝機能の向上や骨粗鬆症の予防など、「ごま」の効能が挙げられています。「店はお客さまの健康を願っています」の表現もありました。

また、山紫水明のこの地に住む喜び、県下には伊勢神宮や良港もあり、近くに目を転ずれば川、森、田園といった自然に恵まれた環境があり、そこに住む人とのふれあいから感じる穏やかな日々のくらしも大切なことではないでしょうか。

毎日の生活では酒もタバコもやらず、また偏食しないよう心がけています。そして、字を書く習慣を身につけるよう一日の終わりには日記をつ



とってもおいしいで〜す!

折しも今日、本校で三世代家族を念頭に置いた料理教室

けています。「子どもは親の背中を見て育つ」を家庭生活の基本とし、自然からも多くを学び、この長寿社会で己を磨き輝く人生であれ、と思っております。



が開かれ、講師は市内でご活躍中の栄養士さんなので「ごま五力条」の類はお手の物です。加えて世代の違いを考慮したメニューで、家族の誰もが楽しめる料理ばかりでした。家族団樂の温もりは家族相互の心の健康にもつながります。出席者の年齢も十代から五十代と幅広く、にぎやかな実習は「健康教室」そのものでした。出来上がった四品も期待以上の味でした。

ひろば



市民センターでは毎月1回、第2火曜日に、子育て中のお母さんたちが集まって「子育てひろば」を開催しています。あなたも参加してみませんか？お気軽に一度のぞいてみてください。あなたの子育て応援します！



「お菓子のプレゼントもらったよ！」



7月

おしゃれパーティ
「あなたに似合う色は？」



4月

お花見会
「お母さんの作ったおにぎりはおいしいね」



上手に踊れるかな？



私は息子が十カ月の時から子育てひろばに参加させていただき、今年で三年目になります。近所には公園もないので、同じくらいの子供のいるお母さんたちと知り合うきっかけになりました。

子育ての悩みなどを話し合ったり、励まし合ったりして孤独になりがちな子育てがずいぶんと救われました。

内容も動物とのふれあい、手遊び、おやつ作り、クリスマスコンサートなど盛り沢山で、毎月、親子で楽しませてもらっています。今年で息子は卒業ですが、来年度から昨年生まれの娘を連れて引き続き参加したいと思っています。

山田町 田中 晶子



6月

ちょっとこわいな（移動動物園）



11月

中学校の武道場で
「ダンボールは魔法のおうち」



ハイポーズ！



オブジェを作りました

忘れもしない子育てひろばに参加した最初の日、一歳四カ月の娘は、おもちゃがいっぱいの部屋に入ろうとせずには帰りがたがったのです。でも、ボランティアの方が外にいる娘に何度か声をかけにきてくださったこともあり、最後にはおもちゃで遊ぶことができました。

あれから三年。お友だちもできて、すっかりとけこんでいます。私自身も同じような子供を持つお母さんや、ボランティアの方と知り合いになることができ、とても嬉しく思っています。

和無田町 委文 治美



お母さん大好き！

みんな集まれ! 子育て



藤川陽子先生をお招きして 子育て相談

9月

12月



楽しかったクリスマスコンサート

8月



小学校の体育館でのびのび遊びました



お母さんと一緒に楽しいね



クリスマス

毎月第二火曜日、センターの二階ホールは子育て中のお母さんたちと子どもたちの賑やかな声であふれています。子育てはとても忍耐のいる仕事。こちらの思うようにならず、悩み、疲れ果ててしまふことも度々です。でも子どもは「たからもの」。神様から預かった大切ないのち。長い人生からみれば、本当に手のかかる期間はほんのいつときです。その時間を「一人で悩まず、みんなで一緒に子育てしませんか」との思いからこ

の子育てひろばを始めました。小山田には、保育園も幼稚園もありません。近い将来、せめて学校の空き教室をお借りしてでも、お母さんたちが行きたい時にいつでも行ける場所ができたらと思います。そして、願わくばそこは子育て中の人に限らず、若者でもお年寄りでも誰でも気軽に立ち寄れる場所。そんな場所になつたらどんなに素敵でしょうか。

ボランティア同



1月

おやつ作り (アーモンドケーキを作りました)

募集中
子育てひろばを応援して下さるボランティアさんを募集しています!
連絡先
市民センター
☎28-1004

タイムカプセル 2010年



2月

陶芸家 林克次先生のご指導で

急ピッチ



獅子神楽の由来

六名町 森田 正則

古来、水害、干ばつ、疫病など多くの困難の中で上米を完納するには大変な苦難であり、それに堪えて行くには、目に見えない神仏の守護が必要でした。そこで須賀神社での神酒の席において、氏子の発案で獅子頭を造り神楽を奉納して神慮をなぐさめ、郷土の発展を祈ることに決まると伝えられています。

宝暦末期、約二百三十八年前に、この神楽を維持するた



出初め式での獅子舞の披露（四日市ドームにて）

新しく生まれ変わりました!! 『小山田特別養護老人ホーム』

青山里会

め、各戸の若衆達は十五歳になると必ずこの会に入会し、厳格な練習によって、一役を負う技を修得し奉仕して来ました。昭和三十三年頃までは青年団が神楽を奉納し保存して来ましたが、時代の流れにより青年団の人数も減りいつしか途絶えました。後、昭和三十六年に大水害に見舞われ、復旧工事も無事終わり町会の席にて、神楽復活の話が持ち上がり、現在では自治会が保存し三組が毎年交代で受け持ち、春や秋の祭日には、神社の行事として獅子神楽を奉納しています。

急ピッチで進む 拡幅工事

鹿間町 萩 伸元

鹿間町の県道、小林・鹿間線の拡幅と歩道整備工事は、全長四百メートルのうち、二百二十メートルがこのほど完成しました。工事は急ピッチで進められ残り百八十メートルは十五年度までに完成の予定です。



リニューアルされた小山田特別養護老人ホーム



急ピッチの拡幅工事

平成十三年四月二十七日に竣工式が行われ、小山田特別養護老人ホームが新しく生まれ変わりました。小山田特養は、昭和四十九年に、緑あふれる「小山田」に一番最初に建設された歴史ある施設です。初めは百床よりスタートしたホームも、今では二百床に成長し、今回大部屋を解消、シヨートステイのベット数が二十床増えました。その人らしさを重視したユニットケアの造りになっておりますので、お近くにお越しの際には是非、ご見学下さい。

おやまだ



「ふるさとマップ」の編集を終えて

「山田で遊ぶだけで足らず、誘われようものなら、小山、西山、小林野、果ては堂ヶ山や六名までと遠征に行くのである。それは私にとつて未知の世界がひらけるような喜びであった。」

さつま芋畑や、つる草はびこる野原の中の赤土の道を行くと、やがて道は二筋に分かれる。右に行くこともあれば左に行くこともあった。野を越え畑の作物を眺め松林を幾つも通り越し坂を登ったり下ったり、くたびれ果てた頃やつと友達の住む部落にたどり着く。山ひだに家々が寄り添い合い、そこには陽だまりのぬくもりがあるような気がした。」（「小山田の思い出」名古屋市在住 S氏）

六十年前この地で育った作者が愛着を抱いて綴ったものです。この想いは誰にも共有できるものと思います。

今、地域社会の変貌は大きく、それによって物心ともに消失していくものも、また少なくありません。

この地に在っても、日々の暮らしに追われて郷土の姿に眼



昔話などを語りながら進められるマップ作り

を向ける余暇さえありません。そんな現状に憂慮し、ふるさとが育んできた個性・文化を意識しながら「ふるさとマップ」の創作を試みた訳であります。

幸いにして地域社会に精通した方々の参加を得て発刊の運びとなりました。

地域に愛着を抱いて、自然に親しみを持って郷土を再考していただく一助になればと思っております。

（編集子）

盛夏を彩る朝顔の生け垣

西山町在住の藤井清二さん宅の道路際の生け垣は、夏ともなると何十、何百輪もの朝顔が色とりどりの花を咲かせ、近所のひとの目を楽しませてくれます。見た目の美しさばかりでなく、夏の厳しい陽差しを遮るなど環境にもやさしい効果を發揮しています。



滝のように咲きそろった朝顔の花

農業今昔

西山町 伊藤 美敏

当地区における戦前の農業は、米麦を主としてお茶と養蚕と自家用の豆、野菜であり農耕用の牛馬を飼い、畜力の他はすべて手作業でした。米の収量も十アールあたり三百kg前後で、田畑で百五十アールも耕地があれば昭和初期の不況時を除いて一家（五〜六名）が楽に生活ができ、また貯金ができたものです。

年間の農作業のながれとしては、苗代を作つて籾種をまくのが五月初め、六月に麦刈りを済ませ、田植えが六月末そして七月末に田の水が湯の

ように熱い中で四つん這いになつての草取り、稲刈りは十一月に入つてから、裏作の麦を播く頃は霜の降りる十一月末といったところです。特に戦中や終戦後は素足で早朝から田んぼに出たものです。

また、蚕や田植えの忙しい時期には小学校も農繁休暇で休校となり、農作業や子守りをさせられました。

戦後は機械化が進み、農作業が楽となつたかわりに米なら千俵（六千kg）を収穫しないと経営がなりたたなくなりまし

た。食はやはり生活の基本であるので生業として残していつてほしいものです。

文芸コーナー

短歌

・父母よりも長生きをして

子や孫と年越しまいり氏神の森

・出来るならあの世の父母を

呼び戻し今日のすきやき共に喰いたし

・その昔母漬物がおいしいと

わざと残せし鮭の一切れ

内山町 矢田 哲

・耐鶴垣根にとまり鳴きつつも

紋付羽根を広げ飛ぶなり

・孫が今大学受験間近にて

時をきざみし時計を眺め

鹿間町 酒井 三春

俳句

・敬老会手伝いする人皆老人

赤とんぼ淋しき人の肩に来る

鹿間町 酒井 三春

川柳

・お若いと言われ財布のチャックあく

偽さい銭お稲荷さんてバレました

・歳費下げ無策の果ての人気取り

外国へと金バラまいて内不況

内山町 矢田 哲

・慌てない男うしろから走る

ラストスパート自信の余力へ出た笑顔

・十二月サラリーマンの急ぎ足

暖房の薪を急ぐ冬仕度

鹿間町 酒井 三春



Q. この一連の文字の次にくるのは、どんな文字でしょう？

OTTFSS ?

ヒント：かぞえてみようネ

応募方法

- ・センター備えつけの用紙に記入し、(自分で作った用紙でもOK) 応募箱に入れてください。
- ・〆切は4月5日(金)
- ・正解者の中から抽選で10名の方に賞品が当たります。
- ・当選者の発表はお知らせ「おやまだ」4/18日号で。



地区の人口

(平成14年1月1日現在)

町名	世帯数	人口		合計
		男	女	
山田町 (内老人ホーム)	871 (480)	822 (142)	1,099 (328)	1,921 (470)
鹿間町	299	444	457	901
西山町	213	352	372	724
小山町	152	272	277	549
堂ヶ山町	121	231	247	478
和無田町	109	185	191	376
内山町	60	93	107	200
六名町	49	83	82	165
美里町	52	98	78	176
合計	1,926	2,580	2,910	5,490

あ と が き

私の健康法について特集しました。早寝、早起きなど皆さんもぜひ実行してほしいと思います。センターの「子育て広場」。この企画をした社会教育担当の仲敬子さんがこの紙面を最後に退職されます。ほほ笑み、暖かい応対ぶりはこの編集からもその人柄がにじみ出ています。六年間ありがとうございました。お元気で！

文化祭での汗しての働きぶりは、今も私の脳裏から離れません。その鎌田清和館長も3月末で退職されます。いつも笑顔絶やさず温厚な人柄で多くの人が親しみを感しました。ご多幸をお祈りし、ご指導に感謝しつつ、惜別の挨拶とします。

文化広報部長 萩 伸元