

広報 伊方町

発行所 伊方町 町通
 受取部 西宇和郡伊方町 伊方局8-0211
 〒796-03 編集 伊方局8-0211
 総務課 課 務 務 務
 豊 社 社 社
 八幡浜市松栢 ☎22-0144

今月の紙面

- 二面……町民運動会
伝説・佐瀬浦の大本様
- 三面……健康の恵、体力テスト
故郷の思い出
- 四面……税を知る週間
歳時記「夜なべ」

おにぎりを「パクリ」

自然の中で伸び伸び保育

有寿来

有寿来保育所(阿部加代子所長)園児十一人で十月四日楽しい園外保育がありました。有寿来保育所は心身ともにまじい子供の育成をめざし、春の遠足や秋には芋掘りなどの園外保育をたくさん取り入れ「伸び伸び保育」を実践しています。

この日を楽しみにしていた子供たちは朝から大はしゃぎ。おやつと水筒を手に、色づき始めたみかんを左右に見ながら三十分ほどで目的地に到着しました。

さくさく水たまりを見つけ、折り紙の船を浮かべたり、竹ざりや空カンを道具に衣服が濡れるのも忘れ夢中で遊んでいました。

町内には七つの保育所がありますが、中でも一番小さいのがわたしたちの有寿来保育所です。現在の園児数は十一人、内訳は、男子が三人で女子が八人です。

人数が少ないため保育所の大きな行事は有寿来小学校との共催事業で行っています。



【写真上】 楽しい昼食、手づくりのおにぎりをパクリ。
 【写真下】 衣服が濡れるのも忘れ、水遊びに熱中。

おやつを手に「さあ一出発」

歩け歩け運動

とき 11月6日(日)
 コース 役場前～九町越公園
 集合 午前9時・役場前

コースは上記のほか、町見公民館・二見小学校出発のコースも予定しています。目的地はいずれも九町越公園。昼食のあと楽しい歌やゲーム、参加者全員には記念品を用意しています。

小学生の申し込みは学校を通じて行いますが、その他のかたで参加を希望されるかたは11月2日(木)までに役場総務課へ申し込んでください。小学3年生以下は原則として父兄同伴といたします。

第8回 伊方町文化祭

11月 2日 12:00～16:00
 3日 9:00～16:00

【主な催し物案内】

▷伊方会場
 町民会館……盆栽展・俳句展・短歌展・華道展・小中学校生徒作品展・写真展・菊花展・茶道コーナー・アマチュア無線コーナー・青年団バザー

○ふるさと大会
 【3日】12:00～ 四階大ホール
 伊方公民館…移動消費者展・米まつり
 保健センター…体力テスト

▷町見会場
 町見公民館…華道展・切手展・山菜コーナー・茶の湯コーナー・青年団バザー
 町見体育館…子供映画会・郷土物産即売会・高齢者体力診断・菊花展・盆栽展・書画展・俳句展・趣味の工夫展・婦人会展

○ふるさと大会
 【3日】12:00～



▲リレー競技には身を乗り出して声援



▲お年寄りも宝さがしに参加



▲緊張の瞬間、リレー競技のスタート

故郷の思い出 (17)

古川 友則 (古屋敷出身)

【現住所】
ブラジル・サンパウロ州
アラサッパ在住

五十年以上も前に泳いだ亀ヶ池

「十年昔」と言いますが、その五倍も前の昭和四年末、わたしたち一家は長年住み慣れた故郷古屋敷を後に、当時ブラジル在住で訪日中の叔父夫婦に連れられてブラジルへ移住いたしました。わたしが十四歳のときでした。このとき、わたしたちだけでなく、宮本権六さん一家四

人権六さん夫婦は死去、道十の魚田孝江さん(現姓斎藤)姉弟、隣村の兵頭末繁さん(死去)とともに渡伯いたしました。長らく故郷の人たちとの通信もありましたが、このたびは待たなくともな広報「伊方町」に接し、亀ヶ池で泳ぎ、毎日通学した二見

がん具・贈答用品の店を営んでいました。現在の子供たちも成長して独立、それぞれ自活の道を開いておりますので、今年の初め長年続けた店舗を譲渡し、妻と娘と三人で自適の生活を楽しんでいます。日本の皆様も存じのよう

に、ブラジルは多くの州(日

小学校のこと、友だちと野山を駆け回ったことなどを思い出して、懐かしく思います。わたしたち一家は昭和五年一月、サントス港に着き、翌日宮本さん一家とともに遠い奥地のコーヒー園に配属され、そこで約一年半ほど過ごしました。わたしはその後商売に転身、当アラサッパの町で

本都道府県のように)分かれています。そのうち、日本人の最も多く住んでいるところが、現在わたしが住んでいるサンパウロ州です。ブラジル国内には、日系人が八十五万人ほどいますが、その八割までがサンパウロ州に集まっているわけです。また、ブラジル農業の半分

が、あるほどです。駆け足でブラジルの現況を紹介いたしました。故郷の皆様のご健康をお祈り申し上げます。

係から

古川さんは、先月書かれた川線(一)さん(ブラジル在住)に紹介いただいて八月から広報を送付しています。なお、この機会に出身地の古屋敷方面の方との文通を希望させていただきます。ご連絡方法がわからないことがありましたら総務課広報係までおたずねください。



古川さんの出身地や思い出の亀ヶ池(平石峠から)

【宛名】
TOMONORI FURUKAWA
RUA BANDEIRANTES,808
ARACATUBA-S.P.-BRASIL
CEP.16100

題字 福田直吉(伊方町長)



健康の窓

健康の窓は、皆さんが開けなければなりません。保健センターでは、そのお手伝いをしたいと考えています。

体力テスト

今年も十一月三日には文化祭が開かれます。保健センターでは、会場内に体力テストコーナーを設け、皆さんの健康状態や体力をチェック。健康の保持増進に役立てていただきたいと考えています。ぜひご利用ください。

りや体力づくりに効果があると分かっています。きっかけをつくるのは難しいし、続けることはもっと困難なようです。運動を始めるときは、自分の年齢や体力に合わせて選んでください。実際にやってみて、ご飯がおいしくか、寝つきがよくくなったと感ぜたら、しめたものです。(四十代) 健康のための運動は、少しずつでも毎日続けるのが理想的です。しかし、それが無理なときは、少なくとも週一回ぐらいた体を動かしましょう。スタミナの衰えを防ぎ、気分転換に役立つ、集力が養える。この三つが運動種目選びのポイントです。(五十代) 体の無理がだんだん利かなくなってくるので、ふだんの生活管理に置き、運動は楽しむものと割り切ってください。(六十代) 若いときから体を鍛えてきた人と、そうでない人の体力の差が目立ってきます。疲れたと感じたときは途中で休み、それでもまだめなら中止するという具合に、無理をしないで運動するよう心がけてください。

運動不足と疾病

運動不足による機能低下	かかりやすい疾病、異常
骨格筋の機能低下	肩こり、腰痛
心臓・肺の機能低下	狭心症
血管の老化	動脈硬化、高血圧症
代謝機能の低下	糖尿病、高コレステロール血症
神経機能の不調和	肩こり、目まい、便秘

