



天津勘治 (六十才) 上中小野

皆様も健康で明るくすがすがしい新春を迎えられ誠におめでとございます。

今年未年で、私は還暦を迎えますが、過去を省ると誠に恥づかしい人生でした。そこで、幸福について自問自答してみました。私は、人間最大の幸福は「心身ともに健康で働けること」ではないかと最近特に感じます。

中学生の頃「身体は野獣の如く鍛うべし。心は鋼の如く磨くべし」と教わりましたが、身体は幼少の頃から陸上競技や体操で鍛えたので今日迄大した病気もしないですみました。しかし、心の方はどうも欠陥だらけで赤面のいたり。

「鉄は熱い中に打て」との諺の如く、健康で幸福な人生を送るためには小さい頃から食生活に十分留意し、大いに心身を錬磨することが大切だと確信します。

幸、三隅は山菜水明、人情豊かな町で、夙に「健康宣言の町」を標ぼうし、町民の健康管理の諸施策に意を注がれ喜ばしいことです。

私も人生の折返し点に來た訳ですが、心身の健康を保つため、六

十の手習で読書会に加入し、若い方の物の見方、感じ方等を学び、頭脳の老化を、又徒歩クラブやスポーツクラブに進んで参加して体内の血管の硬化を防ぐとともに町が実施される健康診断等を受けて病気の早期発見、早期治療により国保のご厄介にならないよう努める事を誓うとともに、お互が健康で幸多い年でありませう祈念し筆をおきます。



田村憲治 (七十二才) 一ノ瀬

私は、今年六度目の我が末の年を迎えた。又本年は、私の人生の大きな転換の年でもある。やがて桜の花も散り青葉若葉の季節、現在の職場に別れを告げ、次の仕事に移るであろう。何も不平不満がある訳ではない。重要な公務を浅学不徳が永く独占すべきでなく、宜敷後進に道を譲り、町政に新風を吹き込む必要性を痛感するが故なり。立つ鳥跡を汚さず 後世に汚名残すことなく立派に去りたいと願う年頭である。

親切な友あり。今後悠悠自適呑気に暮せという。有難いが明治四〇才、血圧一三〇の青年の性に合う筈がない。哲人曰く「青年とは年令に関係なく若き情熱と正義感

の強い人」を言う。私はまだ若い勉強も仕事もこれからだ。堅過ぎるという。しかし私から融通の利かん堅さと自ら正しいと信ずることは断乎として実行せんとする勇気を除いて何が残るか。そこが私の私たる所以である。愛する若き有為の青年の前途を誤らしてはならぬと願う故、嫌われても罵られても私は堅く行く。「正義は萬能」なりを信じ、正々堂々今年も一人我道を行く。



山下キヨ (八十四才) 麓

私は負けず、いつもここにご希望に燃えて一日一日を楽しく暮すことに努めています。この頃は特に毎月の定例の寿大学に行くのが何よりの楽しみでお弁当を作って貰い朝は孫が車で送ってくれるので本当に有難く思っております。温泉に入り午前十時から講師のお話を聞き、昼食、午後は花壇の草取りですが冬はそれも出来ず帰るのが名残り惜い様です、が又次の定例日を楽しみに家事の手伝いで毎日を過します。これも町、公民館、寿大学の役員の皆様方の御骨折りと深く感謝しております。どうぞ皆様方御健康でふつつかかな私を御指導下さいませようお願い申し上げます。

古い櫻昔は花の咲かせたむ 合掌
今は枯木で鳥も見ぬ
ひ孫の手を引いて行く
田んぼみち



寒さに負けず 運動しよう
男性12分、女性5分
一日の平均スポーツ時間

お正月の休みはごちそうの食べすぎ、飲みすぎが続く、とかく運動不足になりがちです。ところで私たち日本人が一日どのぐらいの時間を運動に当てているか、ご存じですか。男は十二分間、女はわずか五分間——これが国民一日一人当りの平均スポーツ時間です。さらに年齢別にみますと、十五歳から十九歳の人は男性二十七分、女性十四分と多量とも多く、二十歳から二十四歳になると男性十六分、女性六分と半減しています。スポーツ時間は年齢が高くなるにつれて短くなり六十歳以上になると男性七・九分女性はわずか二・三分にすぎません。最近の日本人は一日五時間以上の自由時間をもっているそうです。この時間は主としてテレビ、ごろ寝、新聞、雑誌などに費されており、散歩やスポーツにはわずか数分しかかされていません。お正月の間に体がなまっしてしまわないように——。