



# ちょっと... ひといき!

## 保健婦タイム

### わが家のアイドル

自然に恵まれた環境の中で純粹に伸びやかに、そして感性豊かに成長してね。

(母・かつみ)

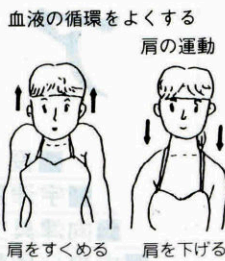


井上 絢弓美ちゃん (大浦東)  
(平成2年2月28日生)

### 保健ミニ知識

#### 肩こりと予防

肩こりを予防するには、首や肩の筋肉のこりをとり血液の循環を良くすることが大切です。筋肉をやさしくほぐす軽いマッサージや入浴などで痛みを和らげることができま



血液の循環をよくする  
肩の運動  
肩をすくめる  
肩を下げる

ます。日常の動作では、首の前に突き出す姿勢になりやすいものです。同じ姿勢を長く続けたら、胸を張り首をまっすぐにする姿勢を心がけるとともに、毎日少しずつ首や肩、腕を回すなど簡単な運動を続けましょう。

## 油谷のまつり

### 上蔵小田のお日待祭

平成五年二月十八日、蔵小田八幡宮で早朝(六時頃)から上蔵小田の日待祭というめずらしいお祭りが行われました。上蔵小田の「日待祭」は昔から「お日待」といわれ、二月一七日の夜から土地の人びとが社殿に集まり夜を徹して、一八日の日の出を待ち、日の神(太陽)の恩恵に感謝し、土地(自治会)全体の安泰を祈願する祭典のようです。



現在は通夜はしないで早朝に役員五、六名の方が参列され、日の出前には祭典も終了

ました。もともと日待祭は、年の始めに一族または、その土地の人たちが当屋に集まり前夜より身心を清めて日の出を待ち、日の神の恩恵に感謝して御加護を祈った古代の共同祭祀の形が伝ったものとされています。また、山から田へ降りて来られ田の神となり、田から山へ帰られて山の神にもどられる神の送り迎えの祭りであったともいわれています。古代の人びとの自然の恵みに感謝するとともに、春を待つ心にも通じる素朴な心の祭りのように思い、いつまでも残しておきたい祭りだと思えました。

#### 油谷川柳会

巡る春桃の節句の雛人形

揺れる世へ一とさし欲しい岩戸舞

#### 油谷俳壇

皆揃ふこと危ぶみし餘寒なほ

居なおれる餘寒読書の日々とせむ

月走り雲走る夜の餘寒かな

くり返えず餘寒に脱ぎ着落着かず

#### 油谷短歌会

北になほ北の空あり鶴帰る

傳わが浦の灯がまた一つ消ゆるがに漁友の逝

く春を待たずに 藤岡 豊

立春の空青く晴れ白梅をかそかに揺らして 岡村ツユ子

終り湯に妻は野良着をすすぎ終え月光のさ 上永 政雄

ドラマとは思へど孤児のいばら道徳びてし 伊村ヨシエ

わが庭に椿の大輪咲き初むる頃とはなりて 重田 幸子

大寒と言へども油谷の海なきて土手ゆくわ 村田ヒサ子

## 文

## 芸