

# ちょっと... ひといき!

保健婦タイム



## 保健ミニ知識

### 歩いて健康づくり

毎日の生活の中で、運動不足であると感じている人は増えていますが、「年をとってからスポーツを始めるのは」と消極的になってしまいます。しかし、「歩く」ということは、「走る」こと比べ、足首、ひざ、腰への衝撃は弱くおだやかなので、高齢者にも取り入れやすいのです。

「歩く」ことは簡単でも、実行し続けることは難しいものです。「楽しく歩いて健康づくり」をモットーに、以下

## わが家のアイドル

散歩とボール遊びが大好きな元気いっぱいの子です。伸び伸び育ててね!

(母・千春)



竹下 恭平くん (渡場)

(平成4年9月17日生)

# 文 芸

## 油谷俳壇

## 油谷短歌会

霊山の山気にいよ、濃き紅葉 飯田 孤涯 晩秋の陽を背に受けて網をすく傍に小さき  
逃げやすき日をとらへをり草紅葉 ラジオを置きて 藤岡 豊  
岡本 月敲 朝露の一つひとつが光もつ竿拭きて白き布  
うつしたる池に紅葉の色こぼれ 千す  
藤永千鶴子 逝く夏の浜辺に立ちて海の面を降り移りゆ  
峡谷紅葉バスは速度を落としゆく く雨音を聞く 上永 政雄  
藤田石灯子 コスモスの群れ咲く向うに子供らの足音を  
いさ、かの看病づかれ秋灯 吉村 節子 きく露のこる朝 光村 五枝  
朝な朝な変わりゆく彩秋の庭 福山スミエ 開け放つ厨の窓の高さにて色とりどりのコ  
さまざまの野の虫時雨朝の試歩 スモス揺るる 重田 幸子  
窪田 幸代 畑打ちて休めるわれの胸元に赤とんぼ来て  
小首かしげる 伊村ヨシエ

# ふるさと海岸線



## 大島

川尻岬から少し西へまわると、ぽっかりとした島があり、眺める位置によっていろいろな形に見えます。この島は大島(おおじま)と呼ばれ、全島玄武岩から成り周囲は垂直に近い絶壁となっています。