

ふれあい

生活会議運動大代地区推進協議会

事務局；大代地区公民館 ☎ 364-8442

敬老会の

開催について

初秋の風が頬をすぎる好季になりました。

高齢者を敬愛し長寿を祝福する敬老会を、市と行政区の共催で例年のとおり行います。明治三十年生まれ九十六歳の最長寿の方をはじめ百六十一名の方々にご案内状を差し上げております。皆様のご来場を関係者一同心からお待ちしておりますと同時に、この催しが「敬老の日」一日だけのものではなく、長寿社会に向けて福祉思想の普及向上に一層の努力をして参りたいと存じます。

大代四区連合会



あいさつは心のふれあい あいさつしまししょう出あった人と あいさつしまししょう

御祝儀 お見舞いは 三千円を限度にお返し物はしないようお互い気を配りましよう

区民大運動会の

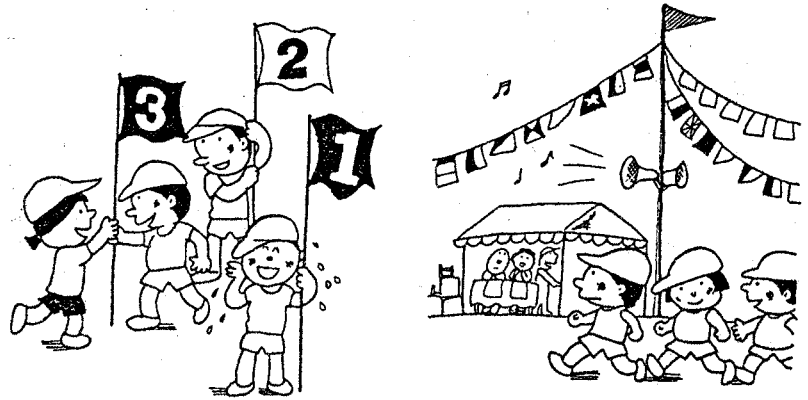
開催決定

今年も大代区民大運動会が、来たる十月十日（体育の日）東部緑地公園において盛大に開催されることになりました。

その第一回目の実行委員会が、去る八月二十七日区長さんと地区から選ばれた委員さん方により開かれ、各役割分担が決定しております。

今後は、委員さん方により準備が進められますが、運営実施にあたり皆様方の積極的なご参加とご協力をお願いいたします。

大代四区連合会



「公民館と

ふれあい運動」

終戦後、回覧板にていろんな行事を隣組に知らせることが、ふれあいの始まりだったように思う。

公民館活動は、文化が進むにつれさまざまな情報が伝わる中で皆さんの意見を取り入れ、ようやく理解して地区住民の便宜を図り、しあわせを考えることにあると思います。元の公民館は地区の主だった人が管理し、社会教育委員の方達と相談して行事を進めていたようです。

現在の代地区公民館は、市により管理されるように変わってきました。私は、家と職場の行ったり来たりで隣の方々とも交際が少なかったので、退職後は友達もないのではと婦人会に入りました。

新しい公民館で初めて総会があった時、会員の方が市民生活運動のことを話されました。私達婦人会だけでなく地区の方々にも呼び掛けて、ふれあい運動をすすめてきました。そして、大代実践モデル地区として市から認められ小さなふれあいを続けてきました。空気と光と水、花や緑は、どれほど人の心に安らぎとるおいを与えてくれることか。

最近公民館の前も花盛り、玄関前にもかれんな可愛い鉢植えも並び、大変心なごむ思いです。

公民館の方々並びにふれあい地域の皆さんありがとう。

大代中 東海林芳子

九月分

大代四区子ども会育成会

体育室使用日程

(いずれも午後七時から)

■大代東

四日(土)・十八日(土)

■大代西

七日(火)・二十一日(火)

■大代北

十四日(火)・二十八日(火)

■大代中

二日(木)・十日(金)

「短歌」

本郷貞子

行々子いまだ鳴く谷地残りいて風立てば青く水の匂える

はるばると歩み来しと思はるる川たどり来て長きわが影

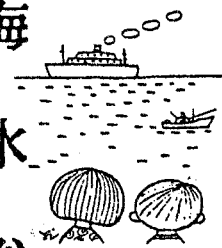
阿部うめよ

八十路にて寡婦なる姉の農守る故郷の家心地よきかな

跡辺文江

みづからの怠惰を許し許して矢の如すぎし日々をおそるる

海水浴



この夏、一度孫3人をつれて海水浴に行った。砂浜の入口で、早速管理のオバさんに駐車料五百円也を取られた。全然混んでなかったから、タダでもよさそうなものだと思ったが、シヨウがないということだった。

浜は流石結構の人出だったが、それでも例年の四分の一くらいか。脱衣所も何軒もあったが、砂浜に陣を取っている人も大分いたので、当方もハキ物の上にシャツを脱いで経費を節約。二時間ほどで引き上げたが、孫達は大小ハシヤギであった。

思えば私達の小さい頃は、ほこりの立つ道を手拭に褌を包んで、それににおにぎり一つ、毎日毎日歩いて通ったものだ。時々道端のライイチゴを食べたり、いつもきれいな水の出る井戸を借りて水を飲み、真っ黒になっての夏休みだった。

しかし、今は道路は舗装され、道端の家は塀を廻し、それに数珠つなぎの車、車。でも、海水浴の出来る浜が、近くにあるだけでも幸福ではないか等と思った一日であった。

大代東 跡辺三夫

夢を見ても

睡眠不足にならない

「昨晚は一晚中夢ばかり見て、今日は睡眠不足だ」などとボヤク人がいる。私もそう思っていたのですが医学の或る本によりますと夢は睡眠不足になるということはないそうです。私達は七八時間ぶつとおし眠った場合、眠りは四つ、五つのヤマを描くことが明らかになっているが、その一つのヤマに深い眠り、浅い眠りがある。

そして、その中間に夢の状態があることが判っている。だから私達は、一晚のうちに数回夢を見ているわけだが、その夢はほとんど忘れ、目がさめる直前のものだけを覚えていくわけだ。

だから、目覚めの直前うつらうつらしている時間が長いとその夢の幾つかを覚えていくことができる。だからといって、その夜の眠りが浅かったということはない。

この夢の状態は一晚に四〜五回周期的にやってくるわけだが、この状態に入っているときに起こすことはよくない。夢を見ることは決して悪いことではなく、夢を見ることは、身体のリズムの調節安全弁の役割を果たしているといわれる。

だから、昔の人が夢にうなされている子供をむりやり起こしたりするのは、

精神衛生上かえって有害であることが判っている。子供が夢にうなされたら明日の朝はさっぱりした顔で起きてくれるだろうと考えるべきなのだろう。夢を見るといふのは、脳の中の記憶の倉庫がゆさぶられ、貯えられている過去の経験や日頃の願望が叩きだされたいのである。だから、いい夢を見ようと思えば、日頃、楽しい思い出になるような善行を積んでおくことが肝要だといえる。

「雑学おもしろ読本より」

秋の七草



お宅の消火器 息していますか？

お宅にある消火器の使い方ご存じですか？

大代地区婦人防火クラブ主催にて、消火器の使い方と古い消火器の薬液交換（有効期間五年）を下記により消防署と業者の協力で実施いたします。

また、消火器の販売も市価の三十五%引きで斡旋いたします。

ご利用の方は、各地区の組長さんを通して申し込んでください。

記

◆日 時 平成五年九月二十五日（土）

午前十時より

◆場 所 大代地区公民館横ゲート

ポール場

◆申込み切 平成五年九月十四日（火）

◆申込み先 各地区組長さんまで

△薬液交換を希望の方、実際に消火器を使ってみてください。多数の方の参加をお待ちしております。✓

大代地区婦人防火クラブ

