

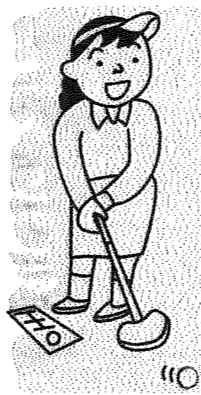
連合町内会活動報告

第十二回三原市
グラウンドゴルフ大会に参加して

林 洋祐

昨年は、西日本豪雨のため中止に成りました大会が、本年度は晴天のもと、七月七日(日)に、大和町の白竜湖運動場に於いて開催されました。

沢山の来賓を迎えて開会式が行われました。市内の各町内から、町内の予選会を勝ち参加した選手、町内を代表して楽しく参加した選手、色々な選手が二百三十一名、男性十五チーム、女性十六チームで深町は男性一チーム六名、女性一チーム六名で優勝を目指して参加しました。ゲームは三ゲームでした。



優勝は男性が大和町、女性は田野浦町、我ら深町は男性が七位、女性が十三位でした。成績はまあまあかなと思います。練習環境は十分ではありませんが、日頃の練習の成果を出し、参加しました。選手は力一杯戦いました。選手皆さん暑い中、遠方までご苦労さんでした。そして大変有難う御座りました。

町内の皆さんも、市内の色々な場所で練習をしている様子を見られることと思います。国の方針の基、健康増進のための実践活動として色々な取組がされています。グラウンドゴルフもその一つです。私は少し前に始めましたが、面白いです。皆さんも共に楽しみませんか、運動不足の方、散歩と思つて、共に練習し、健康増進に役立てましょう。

深町子どもを守る会

子どもをみんなで
守りましょう。



深小の子供は

○午前十一時過ぎに下校します。

※全校登校日は六日、二六日です。

○近くで、遠くで、みんなで見守りましょう。

○あいさつ
声かけをしましょう。

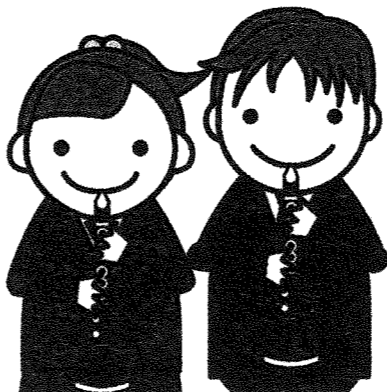
第二中学校だより

中学生になって

一年 柏原 琴衣

私は、中学校生活でがんばりたいことが二つあります。

一つ目は、勉強です。苦手だった教科の社会と英語を特にがんばります。社会は、習ったことを忘れないために、ノートをていねいに書いたり、授業で積極的に発表したりして、家庭学習で復習を続けたいです。また、英語は、新しい教科で、難しうだけでも、話せるようになりたいので、先生の話をよく聞いて、大事な所を聞き逃さないように、発音も意識して覚えたいです。そして、定期テストで、良い点が取れるよう努力します。



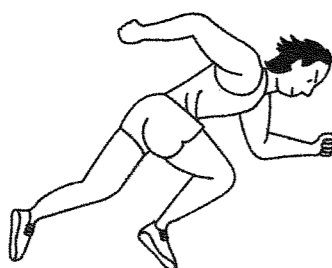
二つ目は、部活です。今は、吹奏楽部に入ろうと思っています。自分の担当の楽器が、上手になるように、先輩に教えてもらったり、練習をたくさんして力をつけたいです。早く学校生活に慣れて、自分の目標に向かって一日一日を、大切に過ごしていきたいと思っています。

中学校での決意

一年 谷口 勇翔

僕には、中学校での決意が二つあります。

一つ目は、何事にも全力で挑戦するということです。なぜかというところ、中学校は、分からないことや体験したことのないものなど、知らないことだらけの未知の世界です。なので分からないから、体験したことないからと言いつつ、体験したくないからと言いつつ、この決意をし、何事にも全力で挑戦していきたいと思つたからです。



二つ目は、目上の人に礼儀正しく接するということです。なぜかというところ、中学校では、小学校のときよりも、目上の人への礼儀は大切なものになります。特に、一年生のときは目上の人にお世話になることが多いと思います。だからこそ、お世話になったとき礼儀

がよくないといけないので、このことを決意しました。これからの中学校生活ではこのことがとても重要だと僕は思います。なので、この二つの決意を忘れず、これからを過ごしていきたいと思つています。

中学生になって

一年 西 啓太郎

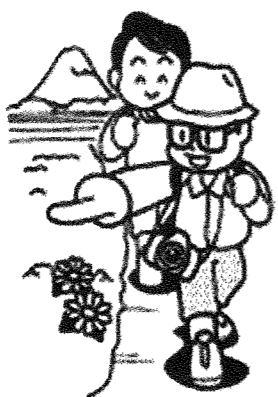
僕は、中学生になりました。がんばりたいことは、勉強です。理由は、中学校は、小学校に比べて、勉強が難しくなるからです。



目標は、勉強、部活、習い事すべてを両立させ、コミュニケーションをしっかりととり、生活四訓の「時間厳守」「整理整頓」「挨拶」「身だしなみ」と「ベル着」を守ることで、それを、守るには、まず勉強は、家で予習、復習をすることです。部活は、できるだけ多く出席をすることです。習い事は、まずは親、次に身の回りの人に感謝してがんばることです。コミュニケーションは、積極的に話しかけることです。生活四訓は、「時間厳守」「ベル着」は、時計を毎回見て、行動することです。目標を達成できるように三年間がんばりたいです。

歩く会(ラン)参加を

歩く会幹事 石井 堂照



八月の歩く会は休みます。

ニチエー中之町店の「コミュニケーションボックス」への

お願い

八月〜十月の三ヶ月間設置していただきます。

ご協力をよろしく お願いいたします。

謹んでお悔やみ申し上げます

有延 菅子 様 九十四歳
(上組 辰巳講) 七月八日

深町各種団体八月行事予定

◆連合町内会

▼盆行事 一五日

▼ちんこんかん 一六日

◆小学校

▼全校登校日 六日

▼全校登校日 二六日

◆如水館中学・高校

▼始業式 九月二日

TBG協会だより



第八十八回三原市

ターゲット・バードゴルフ大会

第八十八回三原市TBG月例会大会が六月二十二日(土)深町・城山コースにて行なわれました。



成績は次の通りです。

- 一位 笠井 隆三
- 二位 天木 雅之
- 三位 竹ノ内洋子
- ベスグロ 金子 勝彦
- 六十七 二人組戦 金子 勝彦
- 一位 石井 張司
- 二位 竹ノ内洋子

尾道ターゲット・バードゴルフ 月例会

尾道TBG月例会大会が七月二日(火)世羅町・小谷コースにて行われました。三原市TBG協会から、石井張司・林洋祐・金子勝彦・三崎卓夫の四名が参加しました。

成績は次の通りです。

- 一位 金子 勝彦
 - 二位 林 洋祐
- ※選手の敬称略
TBG事務局 天木 雅之
(TEL 六三二二二九〇)

性別	当日有権者	当日投票	期日前投票	不在者投票	計	投票率(%)
男	484	161	80	1	242	50.00
女	526	155	75	3	233	44.30
計	1,010	316	155	4	475	47.03

※各数字は人数を示す(投票率を除く)。
◎三原市全市内投票率: 48.64%
◆資料提供: 三原市選挙管理委員会 事務局

文化会館のプールへ

尾道市美ノ郷町

石井 哲代

夏になりました。プールのない深町の子供達は少し深みのある川で泳いでおりました。上組は、松本さん方の沖の方。中組は、小川さんの裏の方あたり。下組は、公民館の沖の深み。泳ぐのではなく水遊び程度だったでしょう。だが、水泳指導が学習指導に取り入れられました。深小学校は、中之町小学校のプールも借りしておりました。宮浦の文化会館(現在のポポロ)のプールも使わせて頂きました。市営バスの定期便で、松竹座前で降り、本町を、ガヤガヤしゃべりながら文化会館へ到着。遠くから来たし、度々来られんのだからとて、猛練習開始。



「一掻きして、手伸ばしたら岸だった」とは大違い二十五メートルプールです。が、おそれもなく皆よく泳ぎました。飛び込みも平気。『ドボーン』『ドボーン』『パシヤ!!』『パシヤ!!』あつという間に時間も経ち、バスの時間!!やれそれと着替えて、唇が紫色のまま、エッサ!!エッサ!!と松竹座のバス停へ、あゝ間に合った。と、いう水泳風景もありました。中之町小学校のプールも年二、三回使わせて頂いておりました。欠けたところに進歩あり。不足のところを知恵が湧く。ふと、浮かんた言葉です。

深町の植物

力石 卓夫(三原市宗郷)



《ゲンノショウコ》 名前の由来は食べるとたちどろろに薬効があらわれるということから。「現の証拠」であるということから。

※八月十八日撮影

「笑いは百薬に勝る 笑い上手は生きかた上手」の連載について

上組 紙谷 謹二

私が二十余年余り親交のある医師・昇幹夫さんの著書の一部を「ふかまのまど」に紹介させて頂きました。昇さんは、お日さまのようなまあるい顔で、いつもニコニコ誰とでも親しくお話をされる気さくで優しい愉快なお医者さんです。町内の皆様がこれをお読み頂き、いつも笑顔で楽しく元気に長生きして頂ければと思います。

※昇幹夫さんのプロフィール

一九四七年鹿児島生まれ。九州大学医学部卒業後、麻酔科、産婦人科の専門医として大阪市在住。産婦人科診療もしながら、「日本笑い学会」副会長として笑いの医学的効用を研究。前向きな楽しい極楽トンボの生き方が、高齢社会をダイヤモンドエイジにする長生きの秘訣を説き、現在は「元気で長生き研究所」所長として全国を講演活動中の自称「健康法師」。

NHKラジオ深夜便で「笑いは心の絆」と題して放送。民放の「おもいつきテレビ」にも出演。笑うことは健康にいいことを実験で証明した。

笑いは百薬に勝る 笑い上手は生きかた上手

日本笑い学会副会長

昇 幹夫

一、いんころ

「スマイル」、それは、人と人を結ぶ大きな絆。人は笑っているとき、いちばんステキでとつても幸せそうに見える。そのほほえみを見ているとこちらまで楽しくなります。そうです。うつるんです。笑顔は、やはり病とおなじです。

なぜスマイルはこんなにも人を輝かせるのでしょうか。

平成時代の幕あけは、平成三年十月に出産された秋篠宮妃子様の笑顔で始まりました。昭和四十一年うまじし生まれの紀子さまは、学習院大学御卒業のアルバムに、「私のモットー」として「スマイル、それがあなたを幸せにする」とお書きになりました。そのモットーの由来を知っていますか?

「小さい時から父には、たえず小さな贈り物をもらって頂きました。キャンパスにしても海外での体験や心のアドバンスにしても、いつも贈られていたという感じを受けていました。その目に見えない小さな贈り物の積み重ね全体が笑顔です。『笑いなさい、紀子ちゃん』これも小さい頃から父に言われたことなんです。『オールウェイズ、スマイル、いつもほほえみを』こんな作文を紀子様は書かれています。なんとすばらしい贈り物でしょう。親から子へ、子どもの心の中へこれほどステキなプレゼントがあるでしょうか。決して「おれなさい、なくしたりすることのない贈り物、そしていつでもお父さんが見守っていてくれるという確信、まさに親と子のかたいたい絆です。ひとりできいてるんじゃない、見守ってくれている人がいるという思いは信仰にも似た絶対的信頼感ですね。昭和四十一年生まれといううのは、ひのえうまという迷信のために前年に比べて四十六万人も出生数が減った大変な年でした。でもそんな年に生まれたエネルギーに満ちあふれた方ではなければ皇室というむずかしい世界ではつとまらないで

しよう。そんな環境の中で人間関係を円滑にする最良の方法、それは笑顔です。スマイルコミュニケーションこそどんな世界にも通用する一番大切なものですね。ヒトの顔はいつたい誰のものでしよう。自分のものなのに自分ではただの一度だつて見たことない、見ることでできないものなのです。つまり、みんなに見ていただくためにあるんです。そして明るい顔がまわりを明るくし、暗い顔がまわりを暗くするんです。



次号へつづく

高齢者相談センター

どおりいむだより

電話 六一一四四一〇

災害への備えをしていますか?

平成三十年七月豪雨は、三原市内の各所にとっても大きな被害をもたらしました。直接的な被害が無かった地域でも断水によって水道水が使えず、また、給水が開始されても水を持ち運ぶことができずとも困ったという経験をされた人も多かったです。災害から一年が経過した今、皆さんはどのような災害への備えをしていますか?

「まだ大丈夫」と思わずに避難する。

Table with 2 columns: 災害時警戒レベル and 避難の目安. It lists levels 1 through 5 and corresponding actions like '避難を要する' or '避難を要しない'.

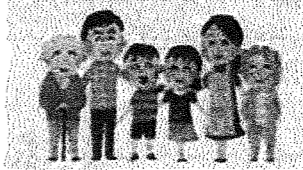
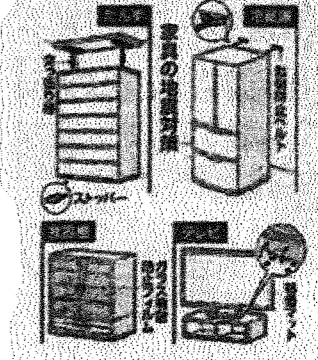
どこに避難するのか確認する。

身を守るための情報を得る。

水や食料、生活に必要なものを備蓄し、持ち出せるように準備する。



地震に備えて、家具の固定や転倒防止をしておく。

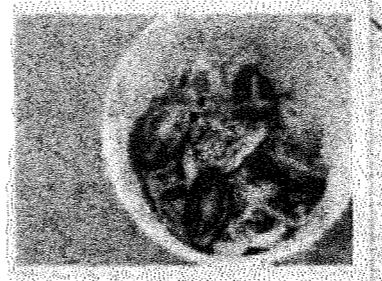


日頃からご家族やご近所さんとの関係を大切に。

簡単健康レシピ(夏編)

三原病院栄養課 大黒絵理さん監修

《献立》 サラダうどん 503Kcal 塩分2.5g



Recipe ingredients table for 2 people. Includes items like 流水うどん, サラダミックス, ツナ缶, プチトマト, 胡麻ドレッシング, めんつゆ, and 水.

流水麺は茹でずに水にさらすだけで使用できる麺です。うどんだけでなく、そばやそうめんなどもあります。暑い夏に台所で火を使わずに食べられます。スーパーに売っていますので、探してみてください。

《作り方》 ①Aの調味料を混ぜ合わせる。 ②ツナ缶はある程度油を切っておく。 ③プチトマトは半分切る。 ④麺を流水でほぐし、水気を切ってお皿に盛る。 ⑤うどんの上にサラダミックス、ツナ缶、プチトマトをのせ、①であわせておいたドレッシングをかける。 ~出来上がり~ ※食べる時は良くかき混ぜて食べる。ドレッシングの量は自分で加減してかけすぎないように注意してください。サラダミックスはお好きなものを選んでください。おすすめは大根の千切りがはいっているものです。サラダミックスではなく、ご家庭にあるお好きな野菜でも、もちろん構いません。