

連合町内会活動報告

三原「ちんこんかん」合同奉納

太鼓踊り保存会

会長 西本 薫

三原市新倉、大須賀神社（牛神社）で十六日五穀豊穡や恵みを願う伝統の太鼓踊り「ちんこんかん」が行われ、市内六団体が合同で奉納しました。

深町では、昨年豪雨災害により全ての行事が中止となり、本年度も、台風により盆行事が中止されました。

二年連続で盆行事が中止され、五穀豊穡祈願及び、先祖を送る太鼓の音が聞けないと盆は寂しく思っていました。十六日は朝から晴天で、子供会の強い希望もあり「ちんこんかん」に参加して、子供達も大きな声を出し活気ある奉納が出来ました。



中国新聞記者に入川博君がインタビューを受け「振動がビリビリきてたのしかった」とコメントしたことが記事となり新聞に載り大きな記念となりました。今後も、六年生に伝統の太鼓踊りを伝承し継続して行きたいと思っています。

町内の皆様の、ご協力を引き続き宜しくお願いします。

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

○午後四時過ぎに下校します。

※下校時間は日によって異なることがあります。

○近くで、遠くで、みんなで見守りましょう。

○あひかつ

声かけをしましょう。

深小だより

三原テレビ放送

ポポロで行われた

三原市戦没者原爆死没者追悼式並びに平和祈念式典で読んだ深小学校の児童の言葉です。

平和への願い

今から七十四年前の八月、世界で初めて広島と長崎に原子爆弾が落とされました。そして、たくさんの方の命がうばわれました。

私には、長崎に住んでいる八十四歳の祖父がいます。以前私は祖父に原爆について聞こうとした事がありました。祖父はその時、とても悲しそうに話してました。私は聞くのをやめました。そして、私達が広島に帰った後、祖父からフアックスが届いていました。それには、次のような事が書かれていました。



「広島に原爆が落とされた三日後の八月九日、長崎にも原爆が落とされた。一瞬のうちに、浦上周辺は焼け野原になり、朝別れた父は、浦上周辺にある工場にいたため、死亡した。町の中央部に住んでいた母親と四人の兄弟は生き残ることができた。十歳だった長男の私は、心配して訪れた親せきのおじと一緒に、数日父の行方を捜して、浦上地区の焼けあとを廻った。当時の浦上地区は、いたる所で、壊れた家の材木を積んだ上に亡くなった人をのせて火葬していた。その煙と臭いが充満していた。」

続けて祖父は、「戦争からは何も生まれません。お互いをくしみ合い、互いを認めあうことができない戦争からは、心の豊かさは生まれません。平和はすばらしい。お互いが争わなくて良いから笑顔になり、楽しい事を考える事ができると争いのない世界の中でみんなが成長して欲しい。」と、思いをつづっていました。祖父が私より小さかった時に、父を亡くしていた事を初めて知り、おどろきました。祖父が十歳の時に体験した戦争の話は、胸が苦しくなるつらい内容でした。

「ふかまのまど」ホームページのアドレスは
<http://www.jcat.ne.jp/~fuka/top.html>

これまでに、広島では三十万人、長崎では十七万人以上の方が、原爆の影響でなくなられています。これだけ多くの人の命をうばい、悲しみしか生まれない戦争を二度と繰り返してはいけなないと私は強く思いました。

私にこれからできる事は、原爆についてもっと深く知り、祖父が教えてくれた、平和の大切さと素晴らしい事を周りの人と分かち合う事です。そして、多くの方々の悲しみを感じながら、二度とこのように悲しい出来事を繰り返さぬよう、争いのない平和な社会をつくっていきます。

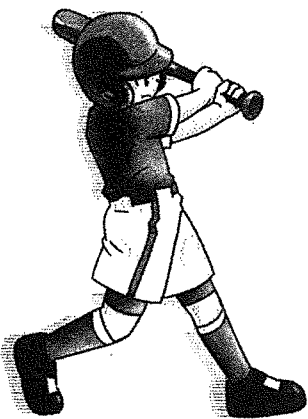
令和元年八月三日
三原市立深小
六年 徳永 遥

子ども会だより

防犯少年ソフトボール大会

深町子ども会ソフトボール
監督 頼兼 和秀

八月十七日（土）やまみ運動公園にて防犯少年ソフトボール大会が開催され、深町子ども会ソフトボールも健闘してきました。



初戦の相手は久井ロックマリィンズでした。先制点を入れたのは深町で、五年生市川陽翔君がツーランホームランを打ち二対〇とリードしました。しかし、裏に一点最終回に一点を返され二対二の同点で最終守備者による抽選となりました。抽選の結果は深四対久井五で負けてしまいました。トーナメントを上がる事ができませんでした。良い試合だった分、悔し泣きをする選手もいました。

私自身もとても悔しかったです。深小小学校に帰ると選手達から「練習がしたい」という申し出があったので練習を行いました。今大会の悔しさをバネに九月八日（日）に行われる、広島県少年ソフトボール大会で良い記録を残せる様、日々頑張っていきます。応援に来て頂いた保護者の方々、ありがとうございました。

謹んでお悔やみ申し上げます

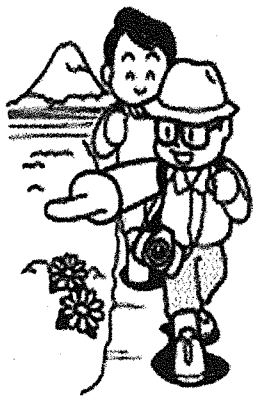
石井 精一 様 六十九歳
（下組 四班） 七月三十一日

深町各種団体九月行事予定

- ◆連合町内会 一六日
- ▼敬老会
- ◆小学校
- ▼始業式 登校指導 学区児童会 二日
- ▼参観日 四日
- ▼放課後子ども教室 五日
- ▼PTA役員会 六日
- ▼クラブ 九日
- ▼合唱指導 一〇日
- ▼社会見学（一〜四年） 一三日
- ▼敬老の日（一・二年参加） 一六日
- ▼合同長期宿泊体験（五年） 一七〜二〇日
- ◆如水館中学・高校 二二日
- ▼始業式 二日
- ▼水明祭 二三日

歩く会にご参加を

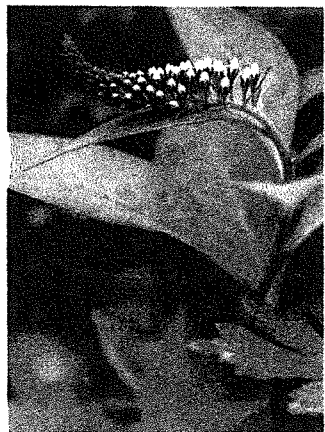
歩く会幹事 石井 堂照
尾道市美ノ郷町
長者原工業団地周辺



月 日 九月二十四日（火）
予備日 九月二十六日（木）
行程
八時三〇分 深町上組公民館発（車）
九時〇〇分 工業団地周辺探訪
十一時三〇分 探訪終了 昼食
十三時〇〇分 深町上組公民館着（車）

深町の植物

力石 卓夫（三原市宗郷）



《オカトラノオ》

オカトラノオ（岡虎の尾・丘虎の尾）の名前は、根元のほうから先端に向けて、長く伸びて花が咲き上がっていく、この花穂の姿が「虎の尾」のようなところから由来する。

※六月七日撮影

TBG協会だより

第十六回補見オープン

ターゲット・バードゴルフ大会
第十六回補見オープンTBG大会が七月十四日(日)世羅町・小谷コースにて行なわれました。
三原市TBG協会からは、林洋祐一名が参加しました。



成績は次の通りです。
シニアの部

- 九位 林 洋祐

第八十九回三原市

ターゲット・バードゴルフ大会

第八十九回三原市TBG月例会大会が七月二十日(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 竹ノ内洋子
- 二位 天木 雅之
- 三位 林 洋祐
- ベスグロ七十六 林 洋祐
- 二人組戦 船本 雄三
- 一位 笠井 隆三

第九十回三原市

ターゲット・バードゴルフ大会

第九十回三原市TBG月例会大会が八月十七日(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 天木 雅之
- 二位 井上 幸子
- 三位 田中 好康
- ベスグロ六十五 金子 勝彦
- 二人組戦 林 洋祐
- 一位 井上キヨコ

第六回三原市

ターゲット・バードゴルフ大会

第六回三原市ターゲット・バードゴルフ大会を十月二十日(日)に深町・城山コースにて予定しています。申込み締め切りは九月二十日です。問い合わせは下記までお願いします。

※選手の敬称略
TBG事務局 天木 雅之
(TEL 六三二二一九〇)

笑いは百薬に勝る
— 笑い上手は生きかた上手 —

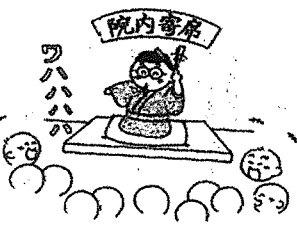
日本笑い学会副会長 医師 昇 幹夫

男の値打ちは笑顔に有り、これは多くの男性諸氏を見てきた銀座のママ、「横浜たそがれ」の作詞をされた、直木賞作家の山口洋子さんの信条。男だつて顔なんです。文豪ゲーテだつてこう言っています。

「何を笑うかでその人の性格がわかる」「いい顔とハンサムは必ずしも一致はしません。芸能界でみると、例えば武田鉄也さん。言っちゃ悪いが彼がハンサムという人はまずいないでしょう。でも彼の笑い顔は実にいい。思わずこちらも顔がほころんでしまいますね。人にあなたかさを与え、「やっぱ人間っていいな」生きててよかった。」と、あしたに希望もてる、そんな「からだにいい人」を友達に持つと人生が楽しくなります。

職場で仕事中に大声出して笑ったらどうなるでしょう。たいていの所ではきつと上司ににらまれることでしょう。病院に笑いは似合うのでしょうか? 病院というと、誰でもがコンクリートの白い壁、白衣を着たむずかしい顔をした職員、狭くて殺風景な病室といったイメージをお持ちでしょう。とくに重症で長期入院の患者さんにとっては生活の場なのに、従来の病院の中には笑ったり、喜んだり、談笑したりする所はありませんでした。ところで、後で紹介する「笑い療法」で難病を治したノーマン・カズンズ氏の体験がきっかけになり、笑いの医学的効用を研究しようということになって米国テキサス州ヒューストンのセント・ジョージス病院の中にステキなリビングルームが作られました。今から十一年余り前のことです。外科のステーション博士が言うには、「がん病棟を手直しして大きな部屋をとり、オーディオ機器、アートコーナーを作り、お笑い番組のビデオや本のライブラリーのあつたサロンを作りました。とても病院の中とは思えない出来栄です。快適な環境がどれほど患者の気分を明るくするものか、ぜひともお目にかけたいものです。」

この病院の看護婦さんをしているシスター達は一日一度は必ず何か一つ、ユーモラスな話をして患者さんを笑わせる義務があります。そこで患者の退院までの日数を他の病院と比較したところ、こちらの方が早く治って退院するという結果が、はつきり出ました。更に博士は、「ここはほとんど病院らしくなくなりますが、またそれがいんだと思っています。」と話ししてくれました。



日本でもユーモアの効用を医療にとり入れ、あたたかい病院づくりをやっている施設があります。神戸市須磨区の尾原病院では昭和六十年から二一ヶ月に一度、「お元気寄席」という院内寄席を開いて毎回、ホール一杯が笑いの渦に包まれています。また、昭和六十二年の夏、がんの患者さんのヨーロッパアルプスのモンブラン登山で話題を呼んだ「生きがい療法実践会」を指導している岡山県倉敷市の柴田病院でもユーモア療法を早くからと

り入れています。この伊丹仁郎先生は、ガンだつて心の持ち方次第では回復力が高まる、寄席で大笑いするとからだの免疫力(細菌やガンに対する抵抗力)を大いに活性化させることを発表して注目を集めました。詳しくはあとで述べますが、医療の中にもそんな新しい流れが始まっています。

暗いイメージのある病院ですが、病院の中にも表に余り出ないだけでユーモラスな話はいくつもありますので紹介しましょう。

東京のある有名なタマネギルックの女優さんが人間ドックを受けた時の話。四十代以降の方は検便というマツチ箱に入れて記憶があるでしょう。なかには徳用マツチ箱に、まるごと持つて行った人もいましたね。マツチ箱の検便世代である彼女は、タバコを吸わないので何か同じくらしい箱をと捜して、ふとヒラメきました。「そうそう指輪の箱がいいわ」中身を収めて、彼女らしいセンスでリボンをかけました。病院に着いて先生に、「ハイ、これ。」と渡しました。ところが先生は、入れ物が入れ物物ですから、これが検便とは思わず、自分へのプレゼントだと思つて、「これはありがたいがとう、大事にします。」と言つて机の引き出しに収めましたから彼女は慌てて「イエ、それは、アノ...」ふだんはおしゃべりのこの方も喉はカラカラ声も出ず、それを見た先生は彼女の心を察して「そうそう、プレゼントはその場であけるんだつたね」と言つてリボンをほどき始めました。

次号へつづく

高齢者相談センター
どりのむだより
電話 六一一四四二〇

困った困った 入れ歯、困った

入れ歯がはずれて「飯が食べられない」
入れ歯がはずれやすい理由にはいくつかありますが、部分入れ歯の場合、バネが緩くなっていることがあり、細い金具ですから無理な取り外しや長く使っているためにゆるんで外れやすい場合は金具の調整で直せることが多いです。

また、全体が合わなくなつてゆるい場合は入れ歯の内張りをやり直せば短い期間で直せることもあります。唾液の量が減つて口の中が乾いている場合も入れ歯は外れやすくなります。また、入院したり、病気になるって痩せたりした場合も歯ぐきがやせて入れ歯が合わなくなることが多いです。パネのかかつている歯が抜けたら、全く合わなくなつたり壊れた場合は作り直しが良いと思います。入れ歯安定剤の大量使用はお勧めしません。

◎入れ歯が痛くて使えない

入れ歯は固い材料ですが、歯ぐきは柔らかく傷つきやすいですから、入れ歯の強く当たる場所、食い込むところは簡単に傷がでます。痛いので我慢して食事をするのは辛いですよね。健康のため、楽しい食事のためにも早めに歯科医院で調整してもらつて下さい。何回も調整にかかることがあるかもしれませんが、楽しく美味しい食

事のために私たちがも全力で協力させて頂きます。

◎入れ歯の汚れは肺炎の原因にもなる

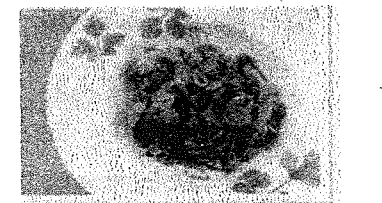
入れ歯の汚れは肺炎などの原因になることもあります。一日一回は必ずはずして、表面の食べかすやヌルヌルした汚れを水洗いしながらブラシでこすつて取つて下さい。入れ歯洗浄剤も効果があります。部分入れ歯の場合はパネのかかつている歯の歯磨きもしっかりお願いします。

しっかりと噛んで美味しく食事が出来ることは健康にも美容にも、そして認知症の予防にもとても大切です。私たち歯科医師は皆さんの健康の維持増進を心から願っています。在宅訪問歯科診療(往診)を行っています。歯科医院もたくさんあります。入れ歯やお口で困つたことがあれば遠慮なく気軽に相談ください。



三原市歯科医師会 副会長 郷田 浩

簡単健康レシピ(夏編)
三原病院栄養課
大黒絵里さん監修



材料【2人前】
なす 2本
豚肩ロース薄切り 160g(約)
白味噌 80g(約)
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
ごま油 大さじ2
ごま 大さじ2
青ネギ 適量

《作り方》
①Bの調味料を混ぜ合わせる。
②なすは食べやすい大きさに乱切りして、水にさらしておく。豚肉も大きければ切っておく。青ネギは小口切りにしておく。
③ごま油を入れ熱したフライパンに豚肉を入れ炒め、色が変わったらなすを入れる。
④なすに火が通ったら①の調味料を入れサツと炒める。
⑤いりごま、青ネギをふりかける。
～出来上がり～
※味噌の入った調味料を入れると焦げつきやすくなるので注意する。味噌の中では塩分の少ない白味噌がおすすめ。

なすと豚肉の味噌炒め 188kcal 塩分0.6g