



“秋太郎”の季節

町漁協が秋太郎（バシヨウカジキ）の水揚げに活気づいている。

これからが秋太郎のおいしい季節、豊漁を期待しよう。



池田協和長寿会

会長 長安水茂助さん

旅行が大好きとおっしゃる茂助さん(七十九歳)は、タ

バコ作りで毎日頑張っておられます。力仕事はやらないが植え付け、手入れ、調理などまだまだ元気いっぱい。安水白井、大久保、段中野の老人で結成した池田協和長寿会の会長さん。会員のほとんどが農業従事者であるので、ゲートボールの練習、奉仕活動が思う様にできないのが残念だとか。

健康については、体をよく動かすことと自分の体力の限界を知って行動することに努めているとのことでした。



鳥浜長寿会

会長 池水タイ子さん

部落の子供達と一緒にラジオ体操をしながら、あいさつや言葉使いを指導するのが楽

しみとおっしゃるタイ子さん(八十三歳)は、毎朝五時には起床、気分をよませて部落中を散歩されています。

「子供達と交わって無邪気に童心にかえる。そんな時、心は休まり楽しい気分になる」といえます。長寿会の活動も大切ですが、私は一日でも長生きをして自分の趣味を生かし、鳥浜部落の子供達の成長を見守る事のできる幸せを生きたいと思っています。」

「人生に定年なし」

老人の生きがいを考えよう

(九月十五日——敬老の日)

いま、百人のうち九人が六十五才以上のお年寄りです。これが三十四年後の昭和九十年には、十八人と二倍に増える予想されます。

本町の六十五才以上のお年寄りは、千五百八十二人(九月一日現在)で、町人口の約一六パーセント(百人のうち十六人)を占めています。

九月十五日は「敬老の日」また、この日から一週間は「老人福祉週間」です。人生に定年なし——この機会に老人の生きがいと老後について考えてみましょう。

よき老後とは——

「まずは健康で、暮らして困らなくて、グチを言わなくて済む生きがいのある生活を送れること」と、だれもが口をそろえます。

衣・食・住だけでなく、医療それにプラス生きがいがある証された暮らしこそ、よき老後ということになります。経済面での安定と丈夫な体、そして生きがい——お年寄りが自立するためには、この三つが不可欠といえるでしょう。

総理府統計局の「老人人口の現況」(昭和五十五年)によりますと、六十五歳以上の

お年寄りの「職に就きたい」という理由としてあげているのは、次のようなものです。

生活より豊かにしたい 29%
生活費を得たい 17%
余暇ができた 14%
知識や技能を生かしたい 8%

こうした回答からもわかるように、職を求めることによって日々の生活を充実させ、これまでに身につけた知識や技術を社会に役立てたいという積極的な意欲がうかがえます。

熟年——「老いる」のではなく「熟す」。この言葉が、お年寄りの心境を端的に物語っていると言えないでしょうか。

大根占町

長寿会連合会

副会長 川田アイさん



私の生きがい

大根占町

長寿会連合会

理事 松元市次さん



時の経つのは早いものです。一日と体力の衰えを感じるこの頃、老後の生きがいをみつければ、残りの人生を一杯生きてみたい。そんなふうに今日この頃です。

生きがいというものは決して目の前にぶら下がっているものではなく、自分で求めて見出すものです。ゲートボールにせよ社会奉仕にせよ健康でないとできません。人生にとって健康は尊いものではないのです。精神的にも肉体的にも社会的にも健康であってこそ自分を伸ばせる事ができると思います。

健康で楽しい老後を過ごすため一杯の努力をしていきたいと思えます。人生の教訓として、「めぐんだことは忘れない」という言葉を若い人に送りたいと思います。

「たわむれに 孫の問う ナゾ解きて 遊ぶ 我が喜寿を迎えて 嬉しくもあり はかなくも思う」これは、アイさん(七十八歳)が喜寿を迎えた時の日記に書かれた歌だそうです。

「野球が大好きです」と言われる市次さん(八十三歳)は毎朝五時に起床、お茶を飲みながら新聞に目を通す。気が向いたら海岸を散歩する。そんな松元さんに生きがいにについて書いていただきました。長生きの秘訣とか言うものはありませんが、健康には充分気をつけています。毎晩フロに入り、さっぱりした気分になり、晩酌を盃で、五、六杯、お客さんや宴会などの時はもっといただくこともあります。夜九時頃は休みます。

早寝早起きが健康に一番良いのではないのでしょうか。趣味は、今小鳥(ろくいす)を飼って可愛がっています。世間でよく年をとると頭がボケると言われますが、私はそうならないよう老人クラブや遺族会、社会福祉協議会などにも席を置き、一役員として一生懸命頑張っています。

長寿会の皆さん、物事にくよくよせず、一日でも長生きして楽しい人生を過ごしていきたいでしょう。

夢は白衣の天使!

和江ちゃん(十一ヶ月)

生まれた時は二千九百四十グラム、現在七千五百グラム。病気が知らずの元気な女の子。テレビが大好きで、家族が外で仕事をしている時は、い



元気です⑥



町内一の高齢者

丸山ツルさん(九十九才)

鳥浜

一世紀を生きぬこうとしてこのおばあさん。七人姉妹のほとんどが米寿の祝いを受けたという長生きの家系……。

若い頃、魚の行商をして、足腰を鍛えたせいか、九十九

歳とは思えないほど元気である。三度の食事欠かさず食べている。最近、食べ過ぎる傾向にあるので、家族は魚を主に野菜、果物を食べさせて健康管理に気を使っておられる。

「寒さが一番応えるらしく、今年の冬は寝込んでしまいましたが、来年三月の百歳の誕生日(鶴寿の祝い)には何十人になるかわからない親族を集めてお祝いをしたい」と同居の学さん夫婦は話しておられました。元気で鶴寿の祝いができます事を祈っています。

六つの基礎食品

——毎日の食事に必ず六つを
組み合わせましょう——

食品の類別	食品の例示
1 魚、肉、卵 大豆	魚、貝、いか、たこ、かに、かまぼこ ちくわなど 牛肉、豚肉、鳥肉、ハムソーセージ など 鶏卵、うずら卵など 大豆、とうふ、なっとう、生揚げ、 がんもどきなど
2 牛乳・乳 製品 骨ごと 食べら れる魚	牛乳、スキムミルク、チーズ、ヨー グルトなど めざし、わかさぎ、しらす干しなど 注 わかめ、こんぶ、のりなど 海藻を含む
3 緑黄色 野菜	にんじん、ほうれん草、こまつ な、かぼちゃなど
4 その他 の野菜 果物	だいこん、はくさい、キャベツ、 きゅうり、トマトなど みかん、りんご、なし、ぶどう、 いちごなど
5 米 パン めん も	飯、パン、うどん、そば、スパゲ ティなど さつまいも、じゃがいも、さとい もなど 注 砂糖、菓子など糖質含量の多い 食品を含む
6 油 脂	てんぷら油、サラダ油、ラード、 バター、マーガリンなど 注 マヨネーズ、ドレッシングな ど多脂性食品を含む

糖尿病や高血圧、心臓病な
どの成人病がどうして栄養の
とりすぎと関係があるのだし
ょうか。栄養のとりすぎが、
成人病の「元凶」と言われる
肥満に結びつくからです。
ことにカロリーのとりすぎ
による肥満は、いろいろな病

成人病の原因

栄養のとりすぎからくる肥満

気の原因になります。
身長百五十五センチの人の
標準的な体重は、約五十キロ
です。これが六十キロあつた
とすると、その人は、いつも
十キロの荷物を背負って歩い
ているのと同じことになるの
です。心臓は、それだけムリ

をして働いていることになり
ます。
肥満を解消するには、食べ
すぎないようにするか、とり
すぎたカロリーの運動によつ
て消耗することです。
エレベーターに乗らないで
階段を上るとか、ちよつとし
た体操を毎日時間をきめて行
うとか、できるだけ体を動か
すようにしたいものです。
もちろん、栄養のバランス
がとれた食事を心がけること
は、いうまでもありません。

塩分のとりすぎに ご注意ください

高血圧などの成人病を防ぐ
には、まず塩分のとりすぎに
注意する必要があります。
日本人の塩分の摂取量は、
昭和五十四年国民栄養調査に
よりますと一人一日当たり十

三・一グラムです。健康を保
つためには、一日十グラム以
下が望ましいと言われている
すから、わたしたちは三・一
グラムとりすぎていることに
なります。
塩十グラムと云えば、一般
に小さじ二杯分ぐらいです。
塩分をひかえ、献立はできる
だけ薄味に。

なくそう！交通事故

事故防止

運転者、歩行者の自覚しだい

夏の全国交通安全
全運動期間におけ
る大根占警察署管
内の交通事故発生
状況は別表のとおり
です。
表に見られるよ
うに死亡事故こそ
発生していないも
のの一步間違え
死亡につながりそうなる事故は
発生しております。
昨年四月、管内の交通安全
推進モデル地域指定を受けて

○管内事故発生状況(56.1.1～8.31日まで)

町名	区分	件数	傷者	死者
大根占町		23 (+6)	29 (+10)	0 (0)
根占町		18 (-3)	24 (-1)	0 (-1)
田代町		6 (+2)	8 (+4)	0 (0)
佐多町		7 (-1)	13 (-5)	0 (0)
計		54 (+4)	74 (+8)	0 (-1)

()内は昨年同期の比較増減



あめ玉配付作戦中
シートベルトと安全運転を訴える

以来、町と交通安全協会大根
占支部では、警察署の協力を
もらいながら事故防止運動を
推進しています。
交通安全期間中の早朝広報
街頭補導による安全運転の呼
びかけ、原付二輪車(老人・
婦人を対象)の実技講習会・
自転車の正しい乗り方(小学
生を対象)講習会などを実施
し、事故防止運動を推進して
います。またお盆前には、帰
省の車や旅行者の車などに對
して眠気防止とシートベルト
着用を呼びかけ、あめ玉配付
作戦を実施して事故防止を訴

えました。今後も、立て看板
ロードミラーの設置、広報活
動を続けながら事故防止運動
を推進していくことにしてい
ます。運転者は、常に安全運
転に心がけ、歩行者も車に充
分注意し、事故のない明るい
町にしたいものです。
◆秋の全国交通安全運動◆
九月二十一日～三十日まで
※重点運動
○歩行者 特に子供と老人の
交通事故防止
○自転車の安全利用の促進
○無謀運転と暴走族の追放



オットット！もっとゆっくり確実に

二輪車実技講習会

老人と婦人を対象とした原
付二輪車講習会は、町運動公
園に八十四名が参加し開催さ
れました。
参加者は、まず二輪車の取
り扱いについて指導を受けた
後、三班に別れて実技指導・
交差点での停止・右折・信号
機の確認・急停止・蛇行路の
運転など熱心に指導を受けま
した。
参加者の運転技術について
は、まだまだ充分とは言えま
せん。交通法規を守り安全運
転に充分注意していただきた
いと思います。

たばこの吸いがらも ゴミのうち

考えよう！みんなで
なくそうむだなゴミ

環境衛生週間
9月21日～27日



特別賞を喜ぶ大根占中



昭和五十六年度鹿児島県図画作品展において、大根占中学校（校長 池田正人）が優秀校として学校賞を受賞しました。

今年は、同中学校生徒の作品が、県教育長賞を始め、南日本放送賞・鹿児島市議会賞の特別賞の他、特選一点入選五点というりっぱな成績が認められたものです。

県内の各小・中学校から、

県図画展

大根占中が最優秀学校賞
特別賞三点を含む九点が入賞

- 県教育委員会賞
- 生見 佳郎（大根占中）
- 南日本放送賞
- 後釜 康孝（大根占中）
- 市議会賞
- 横山 貴広（大根占中）
- ※絵画の部
- ◆特選 丸山世生（神川小）
- ◆後釜健二（大根占中）
- ◆入選 安水義寿（池田小）
- 小森正樹（大根占中）小吉和人（大根占中）原口端代（大根占中）本釜善文（大根占中）
- ※デザイン部
- ◆入選 宮脇千鶴子（大根占中）中村広紀（池田中）大久保幸一（池田中）

郡陸上大会優勝の原動力となった十三人の選手



燃える池田中

“県大会 九州大会でも活躍”

第十五回肝属郡中学校陸上競技大会が鹿屋市西原陸上競技場で開催され、郡内中学校三十校の強豪を抑え、みごと池田中学校が総合優勝を飾った。

池田中学校は、去年の町内一周駅伝大会優勝からぐんぐん頭角をあらわし、町内中学校ロードレース大会では全学年男女別を完全制覇、一月の第十八回鹿児島県中学校長距離走大会、五月の第二十四回鹿児島県中学校陸上競技大会七月の第三十二回全日本中学校通信陸上競技大会、八月の第三回九州中学校陸上競技大会と各種大会に優秀な成績を納め、校区あげての喜びにわき、本町としても今後の活躍を大いに期待しているところだ。

なかでも、県大会共通女子八百メートルで二分二十三秒八の大会新を出した毛下さゆりさん（三年生）は、共通女子二百メートルでも二十七秒三で第二位、宮崎で行われた九州大会では二十六秒三の自

肝属郡 陸上競技大会に総合優勝

己最高記録で九州第六位に入賞、本県陸上界のトップランナーとなり池田中学校陸上に一段と花をそえた。

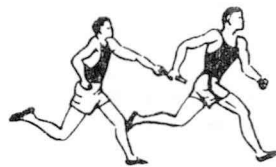
なお町内各中学校からも県大会に参加し健闘しました。

- ※第十五回肝属郡中学校陸上競技大会（鹿屋市）
- 一位入賞
- 馬込 昇（二年男子千五百メートル）
- 小平忠明（共通男子八百メートル）
- 毛下さゆり（共通女子二百メートル）
- 同八百メートル 笹原広美（共通女子二百メートル）中野ゆかり（共通女子三種B 砲丸投げ）
- 走り幅跳び・百メートル 二位入賞
- 原田三郎（一年男子千五百メートル）
- 家長広人（共通男子三千メートル）
- 同千五百メートル 脇田瑞穂（共通男子走高跳び）
- 白井順子（共通女子八百メートル）
- 岩切 望（共通男子百十メートルハードル）
- 中野とも子（共通女子砲丸投げ）
- 村山利喜子（共通女子走高跳び）
- 以上県大会出場者

九州大会女子二百メートルで堂々六位入賞、表彰を受けた毛下さゆりさん



- ※第三十二回全日本中学校通信陸上競技大会
- 毛下さゆり（共通女子二百メートル）
- 第二位・同八百メートル第三位
- 中野ゆかり（共通女子三種B 第三位）
- 中野とも子（共通女子砲丸投げ第五位）
- ※第三回九州中学校陸上競技大会
- 毛下さゆり（共通女子二百メートル第六位）



町民の広場

時報のサイレン 吹鳴にご理解を

◆時報のためのサイレン吹鳴がうるさく公害ではないかとお問い合わせにお答えします。

（総務課）

町では時報のためサイレン吹鳴（大根占校区は正午のみ）いたしておりますが、ご指摘のとおりサイレン塔周辺はうるさいかと思えます。しかし広く農作業等に從事される方々への配慮もありますのであしからずご了承ください。

また夏休み期間中の午後六時の吹鳴は、児童・生徒の帰宅を促す等非行防止のため特に要請があつて吹鳴するものであります。非常時だけ吹鳴いたすことにしますと鳥が巣を作るなどして非常の際の吹鳴ができなかったことも過去発生しております。

町民の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

◆犬の放し飼いは やめましょう。

世の中は、動物好きの人だけではありません。特に犬は人に危害を加えたりする恐れがあります。絶対に放し飼いはやめましょう。

成功させよう!!

第27回 町民体育大会

（町民の体力向上と町民相互の親睦と融和をはかろう）

◇場 所 町運動公園

◇と き 十月十日（土）

へ 富〇六（三四三）一二二 一内線四五七一

※応募資格

京阪神、奈良、和歌山、滋賀の大学、専門学校、予備校へ通学を希望する二十五歳以下の男子

おわび

広報おねじめ8月号のソフトボール公認審判員名簿に次の方が洩れていました。おわびいたします。

三種（昭和五十六年取得） 外園健康（電報電話局）

おしらせ

十月一日は 「法の日」です

法の尊重、基本的人権の擁護社会秩序の確立の精神を高めるため定められたものです。

※「法の日」週間の行事

①無料法律相談所の開設

○日時 十月三日出午前十時から午後三時まで

サンケイ新聞 将学生を募集

※昭和五十七年度奨学生募集の案内書申し込みは 大阪市北区梅田二丁目四番九号 サンケイ新聞奨学会

「小さな親切」
*ためらわず思いついたら
すぐに実行しよう。

戸籍に関する情報は ホームページ上では 掲載していません

善意の話題

町社協へ

社会福祉事業に役立てて下さいと次の方々から、香典返しにかえ寄付がありました。厚くお礼申し上げます。故人のごめい福を祈ります。()は故人

室屋 卯吉(照美)	木場
黒瀬 克己(武志)	才原
宮里 悦夫(シヲ)	麓
上之園田鶴子(稔)	麓
北 正人(イセ)	串良町
福留 節(平吉)	鳥浜
白井 三郎(新蔵)	白井
瀬戸 チェ(藤吉)	塩屋

町公民図書室に

文庫本百冊を寄贈

塩屋部落の吉井 明さんが町公民館図書室に文庫本百冊を寄贈くださいました。今まで自分で買ってきた文庫本を町民の方々にも読んでいただければと寄贈くださったものです。ありがとうございました。

広報紙謝礼

尾張旭町市在任の
園田正文さんから金一封

今月は

固定資産税

第三期分の納期です。

滋賀県在住の
鎌ヶ迫清一さんから金一封
兵庫県在住の
友金郁子さんから金一封
北九州市在住の
大山藤一郎さんから金一封
大阪府在住の
宮原勝宏さんから金一封
大阪府堺市在住の
中村幸一さんから金一封

「献血」で尊い生命を守ろう

○献血日 9月25日 (金曜日)
○場所 町福祉センターで
午前10時～午後3時まで

もしもの時、他人に頼るしかない血液です。
献血で健康を分けてあげよう。