

健康づくりに

“歩け、歩け”

長岡歩こう会



薬草の説明を聞く会員のみなさん



頂上をめざして足どりも軽い

長岡地区では、農協、農業改良普及所の指導で、昭和五十四年に

「歩こう会」をつくって、農家のみなさんの健康づくりをすすめてきました。（現会長宮崎晴子さん）
今年、十一月六日に体力づくりと野草・薬草の勉強を兼ねて、女性四十八名、男性十二名で県民の森工石山へ登りました。

工石山青少年の家で、秋の草花の薬効の説明をうけ、山菜料理に舌つみをうち、ひと休みのあと山頂をめざして歩きはじめました。この日はあいにくの天気だったものの、山頂に着く頃には霧も晴れて、深まりゆく美しい秋の景色に疲れも忘れて感激していました。参加者のうち最高年齢は六十八歳のおばあさんでしたが、約六時間の山道を元気に歩き、まだまだ若い者についていける自信がついたと喜んでいました。
この「歩こう会」は初年度が地

区の史跡めぐり、二年目の昨年は一月に「七草がり」をして「七草がゆ」を作って食べました。
さて、来年はどこにしようかと工石山に登りながら話しあうみなさん……楽しい楽しい一日でした。
「会」では、このほか、各項目にわたる健康アンケート、医師による健康診断なども行なって健康

増進をはかっています。
昨今、地域住民の連帯意識が薄れているといわれていますが、区内の老若男女を問わず、だれでも参加して、いろいろな話し合いながら一日歩くということは、肉体面だけでなく、精神面からみても意義深いものがあります。

南国歌壇

柿波に塗るたる古き寿司桶に
秋鰯はありまなこすずしく
西野田 吉川定子
父の墓所と異なる母の奥津城に
せめて手向けの花溢れしむ
岡豊町 武樋信子
故郷を遠く離れて遊学の
いとけなき女何病めるやと
立田 北村ちづ

灯籠に灯はともされて誰に告ぐ
いたみ胸打つ亡夫よ居ますか
前浜 沢田千恵子
音たてて崩れゆくもの裡にあり
仰げば月の飽く遠鏡し
植野 永野美由
病癒え病棟去る日の嬉しさは
みそひと文字の綴りがたしも
立田 池田桃里

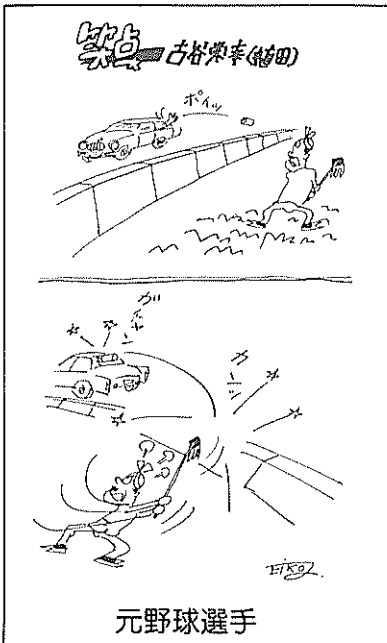
南国柳壇

非ゲイトウや鶏エボシで一生暮し
かな 立田 清岡照子
通院の窓によび込むつるし柿
十市 大家寿恵子
生活は苦しいけれど中流と
後免町 隅田俊作
朝寝坊物も言わずに箸を取り
十市 森尾 環

南国俳壇

金山は女体はひそめ紅葉する
秋天の深さの中の当りくじ
芒道夕日まみれの蔭と逢う
石乗せて置く裏川の浸け障子
お遍路の歩幅に合はす道をしへ
流灯の個々の灯個々の道照らす
娘と二人嵯峨野の萩に遊びけり
夕茜蜻蛉の群れの流れ行く
登り来し遍路の笠に秋の風

和泉えい子（忍冬句会）
公文政子（〃）
岡崎美枝（〃）
木戸 節（天狼句会）
山中日央（〃）
中村登生（〃）
香川きみ子（おがたま会）
澤村 節（〃）
太田陽子（〃）



元野球選手