

元気で長生きニュース (第9号)

きらり おばま 人

あおの
青野 平一郎さん (78歳・小浜住吉)



自身の喜寿を記念して平成二十二年十月に川柳の句集『肩ぐるま』を自費出版した青野さん。若狭番傘川柳会の会長を約十四年間務められ、現在は相談役として活躍されています。これまでにノートに書きためてきた作品をこの機会に整理し、きちんと残しておこうと考えたそうです。

「川柳を始めて四十年くらいになります。その間に作った五千ほどの作品の中から、先輩にも選んでもらって約千句を掲載しました。子どもへの思い、親子を主題とした作品が多いです」と

川柳は人情がある温かいもの

照れくさそうな青野さん。この句集のタイトル『肩ぐるま』は、『肩車してお祭りの父となる』という、子どもとの体験をもとに作られた句から取ったそうです。

「川柳は皮肉や悪口を句にするように思われがちですが、本当は人情がある温かいものなんです。サツと読んですぐに分かる『一読明快』を心がけていますが、実はその中に本当に言いたいことが隠されているんです。川柳は単純なようで奥が深く、そこが魅力なんです。見たこと、感じたことの裏側にある思いを、自分の気に入った言葉で表現できると最高にうれしいですね」

「人によって感性、感覚が違うため、他の人の句から教えられることがたくさんあるんですよ。いろいろな句会に参加し、刺激を受けてきました。今後も川柳仲間を増やしていきたいと思うので、これから始めようという人はぜひいっしょに楽しみましょう」と笑顔で話してくれました。

百五十部作った句集は、川柳仲間や知人に配ったほか、興味がある人に気軽に読んでもらいたいと市立図書館などにも寄贈したそうです。

●あなたの周りの「きらり輝いている人」「生き生きしている人（グループも歓迎）」を紹介してください。
情報課 広報・広聴グループ ☎53・1111 内線373

「減塩」で健康に！

日本人は、昔から塩やしよゆゆ、みそなどを料理の味付けや食品の保存に使ってきました。そのため、濃い味付けに慣れてしまい、食塩の摂取量が多くなっています。それが、脳血管疾患（脳卒中）や心臓病などの生活習慣病の一因にもなっているのです。



塩 10g (小さじ山盛り1)

日本人の一日の食塩摂取量は平均13gであり、健康のために望ましいとされる塩分摂取量（男性：10g、女性：8g）を超えています。

調理の仕方や食べ方の工夫で減塩に努めましょう



■問い合わせ 健康管理センター
☎52・2222

- 食への工夫とは、
- 汁物は具だくさんにする
 - 香辛料を上手に使う
 - 酸味やだしを利用する
 - ラーメンやそば、うどんなどの汁はできるだけ残すようにする
 - しょうゆ・ソースは、かけるのではなく付けて食べる
 - 外食するときは、一品ものよりバランスのよい定食を選ぶなどです。

山柳

若狭番傘川柳会

労りの言葉うれしい雨宿り 国分 中積 和子
合掌で今日も幸せ編む余生 奈胡 水野 節子
健康でいるから明日の絵が描ける 小浜広峰 益田 文子

短歌

わかさ短歌会

命綱忍者のごとく身に纏ひ 阿納尻 倉谷千恵子
古刹の檜皮を剥ぐ原皮師 小松原 宮川なを子
あやなせる紅葉早も茶褐色 小松原 宮川なを子
風吹くたびにひらり舞ひ落つ 小松原 宮川なを子
霜降る朝バス待つ駅の座布団に 四谷町 長谷川幸子
老夫婦笑み並びて座る 四谷町 長谷川幸子

俳句

小浜市俳句作家協会

シヨール取り社頭に交す年賀かな 小浜日吉 河原 白社
御降の珠とひかれる雫かな 中井 信谷 冬木
寒風に晦日祭の夜をもどり 小松原 森田 昇

広告

広告

広告

広告

広告

広告