町民のひろば

自慢あれこれ ⑨ 将棋

藤代忠夫さん（上町第2）

「将棋はねえ、奥行きが深いんですよ。負けがきまりかけた勝負でも、歩一つで大逆転劇を演じることがありますから」――

終戦後、近所の有段者から手解きを受け、数年後には師匠に恩返しができるほどの腕前になった。「3度のメシより将棋が好き」という藤代さんは、職場、あるいは各大会で今だ負け知らず、町内でも右に出る者はいないと言われている。

現在は千葉の川崎製鉄に勤める片わら町将棋クラブ顧問として後輩の指導、育成にあたっている。

各紙面の中で写真御希望のかた、お譲りします。企画課広報係まで

私の健康法

自然食品で健康回復

（主婦A・東町）

私は四十三歳の主婦です。過去に胆のう炎、膵臓炎、腎臓炎さらに三年前には乳癌で大手術を受けるという苦しい闘病生活を体験しました。決して生まれつきの虚弱体質ではなく、健康な身体で二人の子供を育てました。が、三十歳を過ぎたころから次々と病魔に犯され、自分なりに、病気とはどこから来るものだろうか、と考えるようになりました。

そんな矢先、健康食事法を研究中のある著名な先生から「自然食に切り替えてみては……。」と勧められ、病弱だった私は早速健康食事法なるものを始めてみました。

この方法は、玄米を主食とし、味噌汁には大根、ワカメ、ねぎ、みつば等の併用、副食は葉菜類、根菜類などの自然食品にして、インスタント食品は一切避けるように、というものでした。

玄米食を始めて既に七か月、はじめは健康である娘夫婦は食生活の切り替えに迷いがあったようですが、今では私を始め全員風邪にもかからず、また小児ぜんそくで苦しんでいた孫も元気で保育所に通っています。

自然食を主体にした健康食事法を実践して、私は本当によかったと思う今日この頃です。

横芝俳壇

横芝句会六月例会

水剪りは白磁の器花あやめ　土屋　栗水

夏帽や鎌の刃に指当ててみし　石川　奇水

兄妹の色をたがえて夏帽子　藤代　ゆう

椽に置く夏帽風にいざりたり　三枝　句城

袋掛乳恋う刻をいたむ乳房　成田　愫子

再びは帰らぬ旅に梅雨の道　古谷　紅雲

そのむかしロイド眼鏡にカンカン帽　伊藤　保人

五六果の桃に袋を掛けて寡婦　安井ゆづる

孫三人それぞれ求む夏帽子　佐久間久子

夏川や舟なき水のささにごり　池田　和代

去年の儘土間に置かれし夏帽子　鈴木　南知

若き日の傍線なつかし黴の医書　原　ひさし

棚渡る蚊追いにけり袋かけ　斉藤ちくろ

紫陽花のつぼみは固し葬の庭　佐久間実枝子

よしきりや洗っても釣りの手なま臭き　木下石果子

夏帽子頭に乗せて甲羅干し　向後まさ子

小さき棚袋かけいる老夫婦　川野　芳子

次回

日時　八月二日（水）

兼題　「わくら葉」「夏深し」