

一度も医者にかかりません

# 健康家族

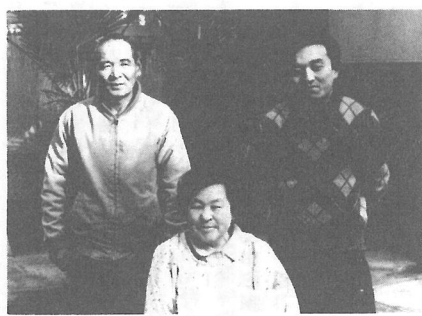
大木重信さん一家(鳥喰下)

1年間に一度も医者にかからなかつた国保加入の117世帯に対して、今年も国民健康保険から記念品が贈られました。今回はこの中から、2年連続の「健康家族」——鳥喰下の大木重信さん一家を訪ねてみました。

## 「無理せず自然に」これが健康の秘けつですね

別には何もしていませんが、疲れを翌日に残さないように気をつけ、具合が悪くなつたらすぐ休むようにしています。いわば、それがわが家の健康法ですね。農作業で毎日体を動かし、好き嫌いなく食べ、決して無理せ

大木さん一家は、重信さん(61歳)、妻・ゆきさん(66歳)、次男・豊彦さん(25歳)の3人家族。ここ数年は医者にかかったことがないという、文字通りの「健康家族」です。「3人とも風邪もめつたにひかないし、病気にはあまり縁がありませんね。健康のために特別には何もしていませんが、疲れを翌日に残さないように気をつけ、具合が悪くなつたらすぐ休むようにしています。いわば、それがわが家の健康法ですね」



健康ファミリー、大木さん一家

ず、自然で規則正しい生活を送る——こうした日々の生活の中から生み出した健康を大切にしたいとおっしゃる大木さん。「人間の幸せの原点は健康だ」ということですが、強く印象に残りました。



今日も元気に配達に出かける寺田さん

「おかげで足の皮がすっかり厚くなつてしまいました(笑)が、病気もせず、食事もおいしく食べられますよ」顔なじみも多く、体の続く限り続けたいと張り切る寺田さん。今回、町からもその労苦に対して感謝状が贈られました。

昭和28年から新聞配達を始めた寺田さんは、大正7年生まれの66歳。毎朝4時に家を出て、坂田・於幾・曾根合・寺方から小堤・木戸台に至る区域の約100軒を、4時間近くかけて配

## 新聞を配って32年 歩いた距離は地球2周半!

寺田ひでさん(坂田)

り歩きます。防寒服に帽子・地下クビというスタイルで、新聞の束を厚紙にくるみ、小わきに抱えて歩く距離は毎日約8km。32年間ではなんと地球を2周半も歩いた計算になります。

## 俳壇



庭土をすり行く風や春近し 鈴木 南知

探梅やざるに持ち来し茹卵 津田 若菜

早梅や袖の里を尋ね来て 戸村 静華

立春や片言まじり福は内 行方はじめ

早梅にお茶のさそひを垣根越し 成田 傑子

春近し枯草元の蓬かな 向後 雅子

白梅を秘蔵の鉢に咲かせけり 海保 きみ

春近し絃の音さえゆるみくる 鈴木 登志子

受験子の絵馬が並びて梅早し 鈴木 草庵

くるくるとかき餅の反る春隣 藤代 ゆう

バーゲンに選ぶ薄物春近し 伊藤 美穂

春近し庭石ほのと陽の温み 若梅あやめ

早梅や産院にまた呱呱の声 宇井 芝重

汝が墓に夜の寒月沁みにけり (選者) 土屋 栗水