



熱戦を繰り広げる少年剣士

## 館内に響く竹刀の音 200人が好試合

「第3回横芝町少年剣道大会」が、11月16日に横芝中学校体育館で行われました。近隣15町村から36チーム、小・中学生200人が熱戦を繰り広げ、一日中こきみ良い竹刀（しない）の音が館内に響いていました。当町では、団体の部でフタバ剣友会と横芝中学校が、個人の部で大木康裕君がそれぞれ優勝しました。

### 横芝町 少年剣道大会

### 私のひとこと



「体のために、朝早く散歩するとよい」と聞かされていた。『歩く』ということが、「体力づくり」「健康づくり」の基本である。「健康なくして人の幸福はない」という言葉を信じるならば、歩くという健康法も一つのポイントを占めてきます。

老人になるのは誰もが避けられない。だからこそ「若さと健康」に望みをかけなければなりません。定年退職と同時に、私の第二の人生が始まった。時間のゆとりが多分にあるので、人体は一日万歩を歩けということから、「万歩計を腰に」となったわけです。日の出と同時に刻頃に家を出る。日によってコースをかえるが、歩く時間は70分位で、万歩計の示す針の位置が70分で7600歩程度となります。

## 万歩計をさげて歩む

高橋正夫(古川)

これがキツカケで、ブラブラ歩きを始めて数10年たちます。時の流れに伴い、ブラブラ歩きから除々に急ぎ歩きと変えてきた。私も、2年前に定年で職を去り、高齢化社会に対応するために、自分で自らの人生を設計し、積極的な社会参加を考えている。「健康で安心できる生活」が、これからの老人問題で第一条件としてあげられている。それが故に、健康第一が、今私に求められている大きな課題である。

健康管理は当然ながら、四季を通しての田舎風情の自然を満喫し、気分そうかいである。青年・中年時代と歩き続けている私も、人生の生甲斐にと、「若さと健康」をスローガンに、「体の健康」と同時に、「心の健康」を忘れずに、たとえ年老いても、楽しい毎日を送りたいと歩き続けることでしょう。誰でも行うことができる、さあ、皆さん歩きましょう」と私は呼びかけた。

## 歌壇



秋葉 とく  
奥津城に語りかけつつ涙ぐむ  
老師もすでに八十路を越ゆる  
掛川 友代  
おやみなく長き触角打ちふりて  
獲の鈴虫倦むこともなし  
北田 ふじ  
胸板のうすき娘と案ぜしが  
今母となり乳房豊けり  
向後 泰治  
母の忌に集ひしうから皆老いて

又會ひたしといひつつ別るる  
齊藤 要  
苜り急ぐ稲田一面暮れそめて  
茜の空に鳥吸はれゆく  
齊藤 幸子  
在りし日の舅が手植ゑの黒ぶどう  
いつになく今年房数多し  
佐瀬 初音  
あといく夜鳴く音聞けるや秋ふ  
かみ日々に細れるこほろぎの声  
那須 清江  
はにかみて寄り来る孫を抱きし  
めぬこの温もりを欲りぬし吾か  
萩原 信一  
厨辺に米をとぎある音すらも  
静かなりけり老いゆく妻の  
吉岡 信子

入院の嫁にと持ちゆく栗赤飯  
膝にぬくとし待ちてくれるむ  
鈴木 サツ  
花色のあせし秋海棠にふと気付く  
今年の秋も終りてゆくか  
宇井 勇  
成田山に詣でし異国の人もまた  
賽銭を入れ頭たれをり  
海保 きみ  
観劇の奢りもすぎで今日畑に  
ひたすら吾は草取りはげむ  
飯伊藤 美穂  
保久利寺あの世とやらに召さる時  
ポツクリ逝かしめ給へと拝む  
（選者）齊藤つね子  
咲ききりし沙羅のおくとの芯明り  
風吹くたびに驕りをみする