



2011(平成23)年 3月31日

# 第11号

●発行 宕芸高田市高宮町  
下佐振興会  
●編集 広 報 部

人 口……366人  
世帯数……158世帯

## ふるあいの里 しもさ

### 下佐賛歌

みどりの風に

さそわれて

日焼け笑顔がまぶしいよ

あなたも わたしも

棚田に生きる



花のあぜ道

帽子がとんで

ちよつとまって

もんぺが後をおっかけた

下佐はどっこい

大地の舞台

(所木 佐々木知江)



2010年7月18日 / 早起き清掃

### 「下佐はみんな一大家族」をめざして

下佐振興会会長  
(総務担当) 菊野 正之



東日本大震災で被災された皆様に謹んでお見舞い申し上げます。未曾有の大惨事に言葉がありません。ただただ一日も早い復興を願うばかりです。私達もできることで一緒に復興に努力したいと思います。

さて昨年、高宮で開かれたまちづくり講演会の折、市長さんが地域福祉推進の話の中で、『トントントンカラリンと隣組格子を開ければ顔馴染み』と「隣組み」の歌を紹介されました。

高齢化が進み過疎化が深刻化する中、隣近所や地域の者が声を掛け合い、支え合っている姿は、私共も子供の頃よく聞いた歌で、この歌の背景はともあれこの歌が大好きで、感動しました。

昭和三十年代からの高度成長により、お金中心・物優先の社会に変貌し、人々の心は自己中心・めいめい凌ぎに変わり、近所同士や地域での付き合いは、急激に疎遠化してきました。昨年流行の言葉に「無縁社会」がありました。正にその通りで極限まで来た感じがします。私達の下佐地域は、まだこのような状況にはなっていませんが、高齢世帯や独居世帯がどんどん増えている現状を見ると、支え合ったり、支え合ってもらい、家族のように助け合い、支え合っていく、下佐を創ることが急務だと思います。

下佐振興会はこれまでも、人と人との繋がりを第一に活動してきました。温かい人間関係の有る所にこそ地域の活性化が生まれるものと思います。この地区に住んで良かったといえる下佐になるよう地域の者が一家族になって支え合う地域を築き上げなければいけないと思います。振興会微力ではありますが、一生懸命頑張ります。皆様方の一層のご支援とご協力をお願いします。

最後になりましたが、二十二年度は、数多くの振興会行事に快く参加・協力戴き心から感謝し、お礼申し上げます。

楽しく終わりましたことに感謝申し上げます。  
ますようみんなで頑張りましょう。役員一同

下佐のみなさんのご協力で、沢山の行事が  
振興会23年度へ向かいますます発展し

★各部の主な行事担当★

- 総務部…早起き清掃・はしかおとし・新年互礼会
- 文化部…夏祭り・納涼盆踊り・大地のまつり
- 地域芸能の育成
- 体育部…町民健康づくり朝のつどい・グランドゴルフ
- 高宮駅伝大会・ゲートボール
- 厚生部…敬老会・ふれあいサロン・子ども会の支援
- 女性部…女性部の活動全般
- 広報部…月報・年報



**会計 新田俊晴**  
宝くじが当たりま  
した。昨年、多数の  
申請団体の中から当  
振興会へ宝くじ助成事業(略称)が  
認定されたのです。

この事業で掲示板、音響装置、  
テント、イス、動噴等を整備し、  
更なる活動体制を整えました。昨年、  
事業仕分け対象事業にも上がった  
ことから、まさにラストチャンス  
だったのかも知れません。  
今後はこれらを有効活用し、助  
成金の何十倍にも匹敵する成果を  
上げていこうではありませんか。



**事務局 中上裕士**  
早いもので、あつと  
いう間に一年が過ぎて  
しまいました。

昨年度は随分気候の変動が大きい年  
で、夏は非常に猛暑、そして冬は大寒  
波到来、特に高齢化した皆様方は、さ  
ぞかしこの変化に体調を整えるのに、  
大変だったことお察し致します。  
皆さんのご協力のお陰で、曲りなり  
にも、事務局という仕事を無事終えさ  
せて頂きました。  
振興会の行事ですが、地域に合った  
もので、参加して心が楽しくなるよう  
な行事や皆さんからのご意見、アイデ  
アを募集します。



**広報担当 持丸節子**  
毎月進歩のない月報を  
提供しています持丸です。  
下佐の皆様にお願ひです。

日頃の生活の中で出来た詩、川柳、写  
真などお寄せいただければとてもうれ  
しいです。  
そのほかこんなことも  
★我が家の子どもがこんなことを言っ  
て笑わせました。(一緒に笑わせて下さい)  
★四コマ漫画書いて下さる方いませんか。  
★似顔絵のうまい〇〇さん本人に怒られ  
ない程度に誰かの似顔絵書いて下さい。  
★かわいい動物の写真もみたいです。  
★珍しい花をみつけました。そんなのも  
いいですね。待っています。



12月5日

高宮駅伝  
競走大会



**体育部長 深井智明**

今シーズンモラジオ体  
操、各種競技に参加して  
いただきましたことありが  
とうございました。これ  
も地域の皆様のご協力で  
暖かい声援のおかげです。  
特に高宮駅伝は40年の歴  
史ある大会で断念せざる  
を得ないかと思いましたが、  
何とか参加できうれ  
しく思いました。  
来年度も健康づくりを  
兼ねて協力お願いします。



9月19日

敬老会



**厚生部長 永崎雄二**

一年ぶりに敬老会に参  
加させて頂きました。  
みなさんの変わらぬ  
笑顔を見て、勇気と感動  
を頂き楽しいひとときで  
した。  
役員の方だけでなく地  
域の沢山の皆様にお祝  
いできればもっと素晴ら  
しい会になるのではないで  
しょうか。二十三年度も  
元気で素敵な笑顔を待  
っています。



7月3日

女性部の  
つどい



**女性部長 寄野敬子**

フラワーロード  
を我家にも…女性  
部は花の寄せ植え  
をしました。多く  
の参加を頂き和気  
あいあいとした中、  
それぞれに素敵な  
作品を作ることが  
出来ました。きつ  
と庭先で美しい花  
を咲かせてくれた  
事でしょう。



10月24日

大地の祭り  
しもさのばら寿司



**副会長 (女性部担当) 坂本ちかこ**

下佐パワールの凄さを感じ  
る一日でした。まだ暗  
い内から二、三時間で三  
百食のパックができた  
た。あいにくの雨で売れ  
るか不安になりました  
が、心配もよそに昼頃  
には完売しました。下佐の  
バラ寿司はおいしかった  
んでしょね。そう思っ  
ています。



11月14日

農民祭  
はしかおとし



**総務部長 持丸利行**

夏の猛暑で野菜が少  
ない予想していたこ  
ころ、立派な野菜がぞ  
くぞく出荷されました。  
催しでは、佐々部神楽  
団による神楽をはじめ  
カラオケ・踊り・女性部  
厚生部のバザーであ  
いに盛り上がりまし  
た。  
今年は温暖な気候で  
もつと沢山の野菜が  
出品されればと願っ  
ています。



8月21日

高宮納涼  
盆踊り大会



**副会長 (文化部担当) 石丸守**

夏の夜空にとびか  
う螢の優雅な舞では  
じまり、広場では、  
踊り子さんか名調子  
の口説きに合わせ、  
踊り見物人の方々か  
らは、多くの拍手を  
もらい、楽しく盛会  
に終える事が出来ま  
した。ご協力有難う  
御座いました。



8月1日

グランド  
ゴルフ大会



**副会長 (体育部担当) 石樵昭**

今年度も皆さんと  
一緒に楽しんだ多く  
の行事を無事終える  
ことが出来そうです。  
体育部担当としての  
一年を振り返り、皆  
様に感謝・感謝です。  
又、来年度も沢山  
の行事が待っていま  
す。一緒に楽しみま  
しょう。ご協力よろ  
しくお願ひします。



8月1日

ふれあい  
サロン



**副会長 (厚生部担当) 中尾三十之**

厚生部の担当とし  
て、ふれあいサロンの  
世話をしています。  
今年度各地域で開催  
して頂いた参加者は、  
約二〇〇名となりま  
した。お世話頂いた  
役員の方と参加者の  
皆様に感謝しており  
ます。又、次年度も  
ご協力よろしくお願  
ひ致します。



8月15日

夏祭り



**文化部長 平田誠也**

子供みこしから始  
まり夜空を彩る花火  
で終幕した夏祭り。  
響く太鼓に盆踊唄、  
帰省客と共に大きな  
輪が出来感激。くじ  
引、景品の多さ嬉し  
そうな顔、夜店あり、  
懐しい顔に出会い、  
下佐地域の連帯感の  
強さを思いました。

12月5日★高宮駅伝競走大会



8月28日★高宮町子ども会  
ソフトボール大会



# みんなで作った下佐のふれあい活動

2010年度

春若葉の芽吹きから希望をもらい、  
焼けるような夏の暑さからお互いをきづかう  
やさしい言葉が生まれ、  
燃えるような秋の紅葉に収穫の喜びを感じ、  
冬雪の冷たさから頑張る力をもらう。  
♥笑いも感動も地域の人たちと一緒に♥

8月1日★町民健康づくり 朝のつどい



6月★フラワーロード



2011年1月23日★新年互礼会

おめでとうございます  
本年もよろしく  
お願いします



9月19日★敬老会



8月1日★グランドゴルフ



★歌王会



10月24日★大地のまつり



なが〜い太巻き寿司



8月15日★下佐夏祭り



6月30日★料理教室



2月13日★高美園訪問



7月18日★早起き清掃



★ゲートボール

信木・所木スマイル  
式敷親和会



11月14日★下佐農民祭・はしかおとし



ふれあいサロン

幸せいっぱい 楽しいいっぱい  
となり、近所仲よく助け合い

8月1日  
南京玉すだれ  
そうめん流し

猛暑にも拘らず81名の参加のもとでソーメン流し、綿菓子作り、短冊飾り、中崎さんの南京玉簾や他の演芸、花火等女性の皆さんの料理をいただきながらお喋りあり、笑いあいの楽しい一日を過ごしました。  
(世話人 上田 俊吾)



野部

12月11日  
しめ縄づくり

ストーブを囲み33名の参加のもとで注連縄作り挑戦しました。その後、社協ケアマネージャー澄岡先生の介護保険とその申請についての講演、会食、ビンゴゲーム、カラオケ等集落の皆さんの絆が深まり有意義な一日であったと思います。  
(世話人 上田 俊吾)



上式敷

健康づくり研修



私達の地域も高齢化が進み、誰もが小なりなりに気にかけている認知症、その介護、弱っていく足腰今回はそれらについて安芸高田市の保健師さんを招いて研修しました。話しが終わり、保健師さん指導のもとに健康体操をし、昔懐かしいふるさとの歌などを皆で歌って心身ともにリラックスしました。認知症にもいろいろあり、その介護もそれぞれだと感じました。次回のサロンは悪質なり済まし詐欺や盗難防止などについては是非話を聞きたいと希望しております。  
(世話人 門戸 盛人)

下式敷

AED研修・ゲーム

脈が止まり、呼んでも応えない。再びこの世界が見えた時、本人もさることながら周囲の人々をどれだけ喜ばすことだろう。市の救急救命士よりAEDの使い方を学んだ。午後から「箱の中はなんんだ」へびを挿んでびっくり、ゲームで楽しみました。  
(世話人 持丸 利行)



所木・信木



狭い地域ですが、恒例になった行事が二つあります。一つ目の夏の灯籠作りは、8月1日信木集会所で行い、地域の皆さんに参加してもらいました。材料は役員で用意して作業を始め、

灯籠を各自2個仕上げて終了、残り時間はみんなで会食し解散です。二つ目の冬の行事は、しめ縄作りです。材料は藁がある方にお願いで集め、12月平日に行いました。この作業は年輩の方々と若手との差が出てくるのははっきりと分かります。終るといつものように料理を囲んで雑談解散です。各行事共参加者が100%といかず地域の現状を表していると思います、今後は内容等考えて行いたいと思います。地域の行事は、住人が顔と顔を合わせ会話がはずみます。二つの行事は、古いものの伝承という意味で価値があると思います。これからも続けて行きたいと思っております。  
(世話人 竹谷 義行)

おみやみと 篤志のお礼

ご遺族様におみやみ申し上げますと共に、ご寄付を頂きまして厚くお礼申し上げます。

- 片岡 幸さん (78才)
- 岩木 哉さん (24才)
- 上川 松夫さん (99才)
- 中川 眞さん (68才)
- 吉田 眞さん (82才)
- 田川 三子さん (90才)
- 川岡 ウメノさん (106才)
- 上川 静喜さん (87才)
- 中川 逸視さん (90才)
- 片岡 サタコさん (95才)

受賞おめでとうございます

【入賞】広島県あかるい選挙啓発ポスターコンクール  
永井 一平さん(野部)(高宮中学校一年)



しもさのかわいい孫ちゃん

しもさの孫ちゃん、こんなに可愛く元気に育っています。みてみてください。いったいどの孫ちゃんでしょうか。



# 現役宣言

歯科医師 佐々木 高之

## 歯ごたえのある話

仏教の開祖お釈迦様は、歯を大変大切にされていました。八十歳前後で亡くなるまで、健康な歯を保っておられた証拠に、仏牙舍利（ぶつがしやり）と呼ばれるお釈迦様の歯が、現在も残されているといわれています。それに比べると私達はまだまだ修行が足りません。現在、七十歳代前の日本人は、一人平均十五本以上の歯を喪失しており、八十歳以上に

よって、その力が脳を刺戟して活力が生まれ、生きるのに必要な大きな力になることが判つてきました。「八十歳になつても自分の歯を二十本以上保とう」という「8020」は

「ちまるにいまる」運動というのがあります。食べるための歯こそ、命を支える大切な役目があります。歯が悪くなつたり少なくなつたら、すぐに体力に関係します。下佐の皆さんは歯を大切にされるので、「8020」運動で、七人の方が表彰を受けておられます。私も喜んで推薦させてもらいました。

「喋ること」「唄うこと」みな「お口」に関係があります。皆が集まり心置

## 美人を作った今昔

なると、ほぼ半数が全ての歯を失っているそうです。上質の歯ブラシや歯磨きの無かつた頃、二五〇〇年以上も前に生きたお釈迦様に対して、現代人は顔向け出来ませぬね。

健康で元氣よく生き続けるためには、「歯とお口」の力は欠くことの出

来ない大切なことです。食事をする時、「よく噛んで食べなさい」と平素からよく言われています。それはよく噛むことで、唾液の分泌を促し、胃や腸で栄養の吸収をよくするためなのです。最近は特に噛むことその事の重要さが認められ、「三十回」以上丁寧に噛むことに

きなく喋ること、大きな声で腹の底から歌うこと、みなお口を通じて心と体の健康に通じます。「明眸皓歯（めいぼうこうし）」（澄みきつた瞳と白い歯）は美人の象徴です。男女とも数多い下佐美人に輪をかけて、白い歯でよく噛み、よく笑い喋つて歌えば下佐の里は健康で美しい「地域美人」になるでしょう。



# エッセイ

竜宮城

野部 谷本 清子

昨年ある朝バスを待つているといつもの笑顔の声は、永井先生でした。

「谷本さんおはようございます、谷本さんは竜宮城へ行つてみたいとおもいませんか」

「突然そんなこと……それは行つてみたいですよ」先生は後ろに隠しておられた大きな亀をホイと目の前に出されワアツと二人で大笑いし亀を側の溝に許されました。

「私も昔除草機で亀に傷をつけてしまひ大川へ許しましたが、亀は真名（まな）の山を越して帰ってきましたよ」そんな話しをした後で先生は救急車で行かれたと聞き、びつくりしました。

今は車椅子の生活をされていますが、笑顔いっぱいです。下佐振興会もさびしくなつたけれど、役員のみなさんが力を合わせいろいろな行事を進行して下さいます。

高齢化に伴いお会いできない方も増えてきましたが、出来るだけ行事に参加させて頂き、みなさんのパワーを頂きたいと思つています。



# 発掘 うつくしい下佐



■雪の下佐コミュニティセンター（下佐カメラ教室 宮崎 早人さん撮影）

## 編集後記

雄大な姿・鋭い眼光・身近にみることのできる猛禽類はトンビ。トンビの姿を撮りたくて、カメラを持ってトンビを追っかけたが、未だに美しい姿をとらえることが出来ない。

雪の日ふと空を見上げると羽が白く変色したとんびを発見。なるほど冬の雷鳥もそうだが獲物を捕獲するための保護色が美しい。カメラに収めたい衝動にかられたが、トンビはとも警戒心が強く、逃げられてしまつて断念。

じゃあカメラでも撮つてみるか。被写体は毎日すくそは迄やってきてカアカアこだよと電線に止まつて私を呼んでいる。（持丸）

広報しもさに原稿をお寄せ頂いた方、編集にご協力頂きました方々大変ありがたうございます。

編集委員一同