

幸福は目前にある

公民館副館長 齊藤 大馨

「なぜお前はそんなに先へ」と急ぐのか。幸福は決してそこにはない。幸福はお前の目の前にあるのだ。たいお前は、その幸福を發見する技術を学ばばよいのだ」とゲーテはいつて居ります。

ほんとは考えさせられる言葉です。とにかく私も成功とか、幸福とかいうと手の届かない、遠い向うの岸にある様に考えがちです。

しかしそれはもとより、認識不足であります。事實幸福は目の前にあるのです。

私もはその目前にある幸福に気づかないで居るのです。先へ〜とばかり急ぐために眼前にある幸福を發見せずに終つてしまつてです。

本當のことを云えば、私もは立身出世のためとか成功するがために生きてゐるのではないのです。私達が今日こうして生きてゐることは、自分一人です。生かされてゐるので

両親のおかげと、社会のおかげで今日生かされてゐるのです。したがつてこの生かされてゐる自分というものがわかれば、それを有難いと感謝すべきが當然です。

しかし口さきや筆さきで感謝するのであつてはならないと思ひます。感謝の心は、必ず報恩の行いとして現われねばなりません。報恩の行いとならぬ感謝は、ほんとうの感謝とはいへないのです。それでは報

ひと晩ねると人間の身体からはコップ一杯半ぐらいの汗が出てふとんに吸ひこまれる。

綿が上質であれば脂肪分が多いので、この水分も助かんでしまふが、普通の綿を標準に考えると、かなり水分がふとんに含まれたまゝだということになる。

こんなふとんにねたのではかえつてふとんを暖めるようなもので、保健上よくないことはさうまでもない。

恩の行いとは何か。それはおれの仕事に魂をうち込んで働くことです。

自分がこれならばと魂をうちこんで、真剣にやれる仕事を探してやることで、それがそのまゝ世のため人のためになるのです。しかもそれがまたほんとうの成功なのです。

お互い誰かが幸福を願わないものはないでしょう。正月も済み、一落着した處です。愈々本年こそは何もかもよりよく前進する年であつてほしいと思つて居るのは私のみではないと思ひます。

「道は多い。されど汝の歩むべき道は一つなり」と

昔の人は申しております。チャンとした目標を見定め、生れかわつたつもりで人柄が深まり、精神が高まるような年一にしたらばどうであらうか。

或人は云ふかも知れん、この考えを子供じみて居ると。しかし眞實なるものはむしろ子供じみてさえる生活態度から起り得るものなのです。

魚族減少
漁業者当局に訴える

國鉄信濃川發電所が出来てから魚族が減少し漁場は荒廢の一途をたどり業者の死活問題だと信濃川を中心として生計をたてゝいる漁業者(本村關係一〇〇戸)は國鉄本廳に對し實情を訴へ現地調査の上善處されることを代表者をして申入れを行つた。

自身を大人と思つて居る、反省のない思ひ上つた生活態度から、あらゆる悪徳が生れるのではないでしようか。日々に反省しつゝ、是もとにある幸福を逃さぬようにお互いに注意して、今年も又淺い人生のフイルムにミスのない一コマを加ふるように努力して行おうではありませんか。

死活問題だと信濃川を中心として生計をたてゝいる漁業者(本村關係一〇〇戸)は國鉄本廳に對し實情を訴へ現地調査の上善處されることを代表者をして申入れを行つた。

谷文晁の奇智
文晁は西暦一七六三年生れ、一八四〇年に亡くつた畫家であるが、若い者もない時代にどうしたら案に飯の食える畫家になれるかと思案した。

彼は年の瀬が近づくと、徹夜までして扇子に富士の繪と、鷹、茄子を墨痕鮮やかにかきまくつて大晦日の夜江戸の街の辻々に落して歩いた。

元日の縁起をかつく江戸ツ子が始まり初詣で勢いこんで歩いてふと落ちて居る扇子を取り上げ、開いて見れば一言士二鷹三茄子びとの人の喜ぶ繪が書いてある。署名は「わす」と知れた谷文晁、彼の名は一夜にして江戸中知らぬもの、ない程隅々迄知れ渡つた。

日干しは三十分

あと三十分は風に当てる程度

けつきよくふとんの裏側すくらの注意がほしい。を三十分日に当て、あと三十分ほど風に当てる程度が敷き、天氣の良い日はふすよく、それも週に二、三回まを二カ所ほど開いて風通しに氣をつければカビやベイヤキの心配も割合少い。

後二時の間、あと三十分は風に当てる程度

老化防止と若返り法(続)

上村病院院長 上村 正子

それではその壽命の主要素について述べてみますと次の如くであります。

一、年令と性(現在幾つで男か女かに依つて余命がわかります)

二、体育、榮養(肥満体、或いは極度にやせた体は壽命を短くします)

三、現在の健康状態及び現症(現在の健康状態の良否)

四、過去の健康状態と過去にかつた病氣(風邪を引き易い、胃腸をこわし易い、かぶれ易い等)

五、遺傳關係(両親が六十才以上生きた人はやはり壽命が長し)

六、職業(英國の統計では一番長生きするのは農場の管理人、最も短命は錫銅鑛夫)

七、生活状態及び生活態度(社會階級の貧富、衣食住が壽命に大いに關係がある。生活態度としては煙草をのむ人と、のまぬ人では正比例にのむ人が壽命が短し)

八、住地の良否

九、社會保障(これも大きい)

に壽命に關係がある)以上各点についてしらべれば個人々々の壽命も予測する事が出来ることになり

そこで誰しも不老長壽は望むところであり、本日の本論の老化防止を若返り法に就いて簡単に申し上げますと、之にも刺戟療法とか、ホルモン療法とか色々ござりますが、最も大切な、そして根本となりま

す事は、中庸生活であります。即ち、肉体的、精神的に衰えて行く老人の精力を如何に活用して、健康を計るか云う事であり、

それには先づ第一に、老人には老人なりに成し得る程度の肉体的並びに精神的の努力はつとめてやるべきで、無爲の生活に安ずると云う事は一種の自殺行爲であると考えられます。

然し「年寄りの冷水」と云われる様に過勞は老化を促進する原因となりま

第二には栄養問題も大切でありまして、老人にせいたくいな食事を禁ずる事は禁物で、脂肪分や肉類等の過食を常にすれば、必ず動脈硬化症を來たし、腦出血の原因となる事は、既に皆様重々御承知の事であり、

が、とつて余り粗食をする事も榮養不良となり、老衰を早めますから考へるべきであります。

第三には生活環境にも中庸を保ち、殊に精神的の安静を保ち、余計な心配をさせぬと云ふ事も又非常に大切なこととあります。

以上各点についてしらべれば個人々々の壽命も予測する事が出来ることになり

せぬと云ふ事も又非常に大切なこととあります。

以上各点についてしらべて中庸を保ち、大自

然の攝理に順應した生活を営む事が天壽を全うする唯一の道であると思ひます。

處で私共の老化防止及び若返り法、健康法と申し上げますと、私の母は祖父父母共に七十才、八十才と非常に長壽の血統である事肉食は余り好まず、特に過食をきらい、殆んど野菜食で、ごはんは二はいとたべする事なく、殊に甘物が好きで、おひもの時間になりますと、殆んどごはんをたべません。

又非常に仕事好きで現在孫八頭も飼育して居ますが

之も殆んど一人でやつて居るのだと思ひます。

又私は氣持を若く持ち、取越し苦勞をしない、いやな事は出来るだけ早く忘れる様にしようと

食事は決して無理に食べない。

自分の腹具合を見て、もう少し位たべても良いがと

いうところで止めます。

以上申し上げまして少しも皆様の御参考となれば幸せと存じます。

政府の重要施策として、昨年より實施されてきた新農村、漁村建設總合指定地域に、本村が昭和三十三年に指定され、左の如き事業を優先實施することとし、この旨縣に申請、認可があり次第に之に實施計畫に入る。

配分し、貴校生徒会の御厚意を十分に傳へましたから何卒御諒察下さい。

暴風浪による被害は甚大なものがありましたが、災害対策本部を町役場に設け町民一丸となつて復舊に努力して居りますから、本年夏からは御休心下さい。本年夏も是非海水浴に御來町下さる様心からお待ちいたして居ります。末筆ながら、生徒會に存じます。

雲崎町長 小林 謙治

田沢中學校長

●農林漁業
共同集荷貯藏所一棟市ノ越同 右 倉俣農協
なめこ栽培加工販賣 小出地區
ビニールハウス二カ所 田代、小出
水田裏作推進モデル施設二カ所 荒屋、倉俣本村
畑作經營モデル施設 東田澤
4)百合 堀ノ内
5)杉苗、楠苗、苗木組合
6)こんにやく 堀ノ内

●畜産
肉豚選込舎一棟 新里
共同種付所 田澤養豚組合
共同育雛所一棟 宮中

●經營
便所改善展示施設 田澤中央部
台所改善 貝野
稚蚕共同飼育所一棟 貝野
稚蚕共同飼育所一棟 田沢農協

●土地改良
農地交換整備事業 桂、田澤、如來寺、貝野地區。

山と海を結ぶ友情

田澤中學校と三島郡出雲崎中學校と、昨年八月から海と山の夏季交歓會を實施し子供等は共に合宿、その後手紙の交換等行い、友情を深めて居るが、昨十二月日本海岸を襲つた津波のため、友人の多くの家が被害を受けたと聞いた生徒會では、早速見舞状を送るや自分達の小遣いを節約して送つた。ところが今般、次のようなてい重なる禮状が

出雲崎町長さんから寄せられた。

謹んで頌春のおよろこびを申し上げます。昨年八月には當町中學校生徒が一方ならぬ御厚意に預り、厚く御禮申し上げます。去る十二月五日、日本海岸を襲つた暴風浪に際しまして、貴校生徒會からあたゝかい御見舞をいただき、心から御禮申し上げます。

お見舞金は中學校生徒に