

第238号 発行所 新潟県中魚沼郡 中里村公民館 毎月1回15日 定価1部5円

# なかさと

5月1日現在

人口	7,281 (+22)
男	3,603 (-12)
女	3,678 (-10)
世帯数	1,673 (+8)

カッコ内は前月との比較



村長さんの激励をうけ、熱心に講義に耳を傾ける受講者

### 高令者学級開設

去る四月十八日、総合センターで、高令者学級の開講式が行われた。

出生の減少化、平均寿命の伸長に伴う人口構造の高令化が進む中で、新潟県の場合は、特に二十才代の異流出が著しく、高令化の速度は全国平均の十先をいっているといわれている。

この傾向は中里村においても例外ではなく、村の総人口に占める六十才以上の人口の割合は昭和四十一年の国勢調査時で三・二％であったのが、昨年の調査時では一・九〇三％となり、村民約五人のうちの一人は高令者であるという事になる。

こうした高令化現象の中で医療保障や年金制度等の福祉政策が進む一方、高令者自身による社会的適応の学習、精神的、情緒的安定など、その生き方についての自らの工夫の必要性が重視され、社会教育の面でも、高令者学級の意義が見直されるようになってきた。

一昨年十一月、一四二名の高令者を対象に意識調査を行った結果、集会へ出席して、高令者同志で話し合いをもったり、講演をきいたりするのを楽しみ

### まだまだがんばるぞー

この学級は、各月一回、約三時間づつ、学習を通じて自主的な活動姿勢を身につけて自信を取り戻し、活力にみちた豊かな老後の日常生活を送る事を目標にしているものです。

先月の開講式には、中越教育事務所の桑原秀夫社会教育課長を講師に招き、「高令者と社会—自分を見直そう—」という題で講演をいただきました。

年間を通じて出席された方には修了証書を授与したり、文集を作ったりする計画もある。この学級が楽しいものとなるよう、学級生一同、今からはりきっています。

五月から九月までの学級プログラムは次の通りです。

- ◎五月 高令者にありがちな病気と予防
- ◎六月 村内の文化財
- ◎七月 家庭の中の高令者
- ◎八月 高令者にもできるスポーツレクリエーション
- ◎九月 趣味と生活

## 子どもの歯と食生活(6)

### 幼児期の食事

からだ心もぐんぐん成長する時期です。立派な体格も、丈夫な体質も、規則正しい食習慣も、みなこの時期に基盤づくりが行われます。

●よい食習慣をつくる

おとなの食事をそのまま子どもに与えていませんか。誕生すきから、急な消化の悪い固い食べ物を与えたり、おとなの米食偏重の食生活へ子どもをいっしょに巻きこんだりする傾向がみられます。乳歯は三才頃にならないうちに完成しませんが、消化能力も充分なのですから、離乳期と同様に、栄養にも調理にも特別の注意を払う必要があります。

お母さんは栄養豊かな食事を常に準備する努力をおしまないで下さい。たんぱく質やミネラル、ビタミンの多い食事を二才までしっかりと与えてやりましょう。これが心も健康な子どもを育てる近道です。

おとなのものをそのままだけ減らして与えがちですが、それは栄養成分が不足します。牛乳、乳製品や卵は発育に欠かせない食品のため、おとなよりたくさんとりなければなりません。一日に二本の牛乳と卵一個は必ず与えましょう。

歯はくっつきやすいキメラ、チオレート、ガム、クッキーはきける歯の表面にくっつきやすい砂糖と細菌がいっしょにいる機会をふやしてむし歯もつくりやすくなります。

市販のお菓子や飲み物をほしがるときは「幼児のおやつは栄養上目的のほか、楽しみを与えるという点も意義があります。望ましいおやつは、自然のもので、あまり精製されていないものがよいですが、市販のものには、子どもにとって大へん魅力のあるものが多く、それらも「子」をもつて知る親の「思」を、酒のみの正気たがわす。

◇尿と頭でのむし歯をいっしょに。口の中は常に「おれ」ばなしで、細菌の活動をさかんにしてむし歯を招きやすくします。

◇牛乳、卵とくっつきやすいものを豊富に。子どものおやつは食事で不足しがちな栄養成分を補うものから、穀類や豆類のカロリー源と、たんぱく質、無機質の多い牛乳や乳製品、卵、そしてビタミンの多いくだもの、野菜を組合せて与えましょう。野菜やくだものは歯のよれをため、歯の清掃に役立ち、華やかで

### 村の「こ」とわらわ

小柳 定夫 — 採集 —

- ◇ひまわり毒なものはない。
- ◇袋の中のぬすみの機。
- ◇蛇ににらまれた蛙の機。
- ◇豆(豆いり)と十七はまば

山桜散り込む湯の声の中 鳴石

### 人生往来

氏名	父の名	部落
村山 真悟	勝	田沢
広田 哲男	洋一	十溝
樋口 隆雄	義二	十溝
服部 尚子	廣平	桂
俵山 知春	十二	宮中
富井 和行	盛勝	市之越
南雲 和子	幸	堀之内
渡辺 晃友	市	高道山
南雲 裕和	則	本屋敷
藤ノ木 大二	秀典	小出
桑原 卓秀	一	田代
◎高砂		
新婦 大島 清作	倉俣	
新婦 鈴木 静子	十日町	
新婦 樋口 寿一	植原	
新婦 山本 三子	小出	
新婦 樋口 寅次	十日町	
新婦 樋口 京子	小原	

ひらひらと花弁別れる水制扉 桐陽

春寒の北に咲きたる雪の山 泥児

家園生田の春の重結 露丘

田にゆこか畑にしか初蛙 海人

葉きくらとなりて花の心持 時習

寒さに小さきまげやせんまい干 涼子

花蘇枌言葉すくなく向い居る 涼子

春灯下通路は宿に御絆解く 追風

花咲くや川瀬につれて唄の音 栄山

春の川流れも猛し雪の国 直彦

耕運機ついかあちゃんのものとなり 寂子

ころころと田螺ころがる母の老い カウ

胎動の確かな手こたえこぶし咲く 涼子

