おおいに利用されています
―老人いこいの家―

昨年十二月にオープンした「老人いこいの家」が、連日たくさんの方々に利用され、大変な賑わいをみせています。

同いこいの家は、獅子ケ森のふもと……緑に囲まれた静かな環境の中に、老人の方々の憩いと研修、それに心身の健康増進の場として建設されたもので、ゆっくりくつろげる広縁つきの八畳和室四室、六十四畳敷の大広間や趣味を活かしながら技術を身につける作業室、それに明るく広い浴室などが配置され、老人の方々の生涯教育の推進や相互の交流親睦など幅広い活動が行われています。

月曜日を除いて、毎日午前九時から午後五時まで開いておりますので、お気軽にご利用ください。なお、ご利用の際は、前もって予約されるよう、また、お申し込みは直接老人いこいの家（☎48―4450）へお願いいたします。

静寂と緑の中の「いこいの家」

趣味を生かしての作業

風呂につかってのんびりと

いこいの家の愛称を募集します

市では、老人いこいの家が今後益々多くの方に利用され、親しまれる施設とするため、その愛称を市民の皆さんから次により募集することにしました。奮ってご応募ください。

〈応募方法〉
官製ハガキに、愛称名、住所氏名、年齢、職業を明記して次へお送りください。
大館市字中城二十番地
大館市福祉事務所

〈応募資格〉
市内に在住する方ならどなたでも結構です。

〈応募締切〉
昭和55年7月15日（火）
（当日消印まで有効）

〈選考方法〉
選考委員により選考し、同じ愛称の場合は抽選で一名を決定したうえで、記念品を贈呈します。

市役所の電話番号 49―3111

日本赤十字社から23人が表彰

日本赤十字社から二十三人の方方に〝有功章〟が授与され、六月十六日に市役所において、大館地区長でもある畠山市長から伝達されました。

表彰された方々は、永年にわたり日本赤十字社の協賛委員として、日赤社旨の普及、社員増強並びに地域住民の要求に対応した適時適切な赤十字事業の実施に多大な功労があった方々です。

表彰された方々は次のとおりです。（敬称略）

〈金色有功章〉
▽川連ミサ（御成町二丁目）▽菅原勇（板子石）▽猪股次郎（獅子ケ森）▽上村セツ（長面袋）▽近藤淑（芦田子）▽岩根重太郎（雪沢）▽安部福治（雪沢）▽斎藤一男（片山町一丁目）▽鎌田多兵衛（立花）▽中島寿一（立花）▽伊藤良助（川口）▽竹村フキ（新町）▽近藤玉吉（十二所）

〈銀色有功章〉
▽古家周三（川口）▽斎藤七郎右エ門（大子内）▽石田吉治（鉄砲場）▽菊地茂（大町）▽菅原忠雄（東台）▽川田久定（小雪沢）▽佐藤佐市（川口）▽佐藤栄一（小袴）▽武田久央（杉沢）▽木次谷篤美（葛原）

われらが町内わがグループ

ハンゴの飯もうまくなり
～大館山岳会～

今回のこのコーナー、「山の便り」と「ハンゴの飯」が大好きと歌われる山男たちの集まり「大館山岳会」を紹介します。同会は昭和２７年に発足した、いわば伝統あるサークル。現在、常時活動をしている会員は１２名ほどですがＯ・Ｂやその他登山愛好者の数は多く、山を通じてのつき合いは深く永きにわたっています。

谷間のせせらぎでひとやすみ

余暇の利用については、現代人は上手になったと言われます。しかし自分の足を使うより車を使う方が多いのは確か。山登りをする時彼らはまさに頼るのは自分の足だけということになります。

家の玄関を一歩外に踏み出した時から山登りは始まります。もちろんそれ以前に綿密な計画と１、２泊につきおよそ２５キロという重さの荷物の準備があります。

むかしからなぜ山に登るのか、という問いがあります。また、山にはつきものの遭難という言葉が、一般のイメージとして浮びます。そのあたりを、会長の沢口健直さんは「なぜ山に登るのかというのは一番難しい質問です。ただ山や、それらすべてを包む自然界の中で自分の能力を最大限に使うこと、やり遂げた後の充足感がいいからではないでしょうか。でも本心はたとえば家に居てボンヤリしていると虫がうずくというか、気持ちが山に向ってしまうといった感じです。」と笑っていました。９９％安全とわかっていても１％の危険性があるとそこでストップするのが本当の登山家だといいます。過信しないこと、やめる勇気と決断それはいわば１個の巨大な生き物である自然界に対して謙虚になることとも話してくれました。

同会は毎月１０日に中央公民館で例会を行っています。山に関しての資料もたくさんあり、山が好きな方なら誰でも歓迎します。また同会主催の今年度行事は１０月に縫戸山の大館市民ハイキング、元旦の鳳凰山登山などが予定されています。夏山登山のシーズン到来、今年は皆さんも山でおいしい空気とハンゴのご飯を食べてみてはいかがですか。

同会へのお問い合せは、
☎４２～２５３４　事務局　横井伸一

今月は固定資産税第二期、国民健康保険税第一期の納期です

青少年問題協議会

ふるさとの文化財 No. 7

国の天然記念物「ザリガニ棲息地」

昭和9年7月21日指定
所在地・大館市周辺
管理者・大館市

ザリガニ棲息地は、市役所から南へ約五百㍍、中央公民館裏の八幡沢岱窪地一帯の水田用水路になっています。この水路以南にはザリガニの棲息が確認されないことから、この水路が「ザリガニ南限棲息地」として、昭和九年に国の天然記念物として指定されました。

最近はこの周辺も住宅が密集し、家庭から流れ出る生活排水などの影響で、年々ザリガニの数も減って、今では絶滅に近い状態です。

ザリガニは、その種類がかなり多く、世界の各地に分布しており、日本の各地に棲息しているのは主にアメリカザリガニで、北海道や青森県、それに当地方に棲息しているのは単に「ザリガニ」と呼ばれています。甲殻類で五対の脚を持つ節足動物で、形はエビとカニとの中間で、エビの一種です。体長は三～六㌢位で第一脚はカニのような大きなハサミを有し、全体に赤かっ色となっています。

この八幡沢岱のほかに、市内では餅田地内の水路でも、今年に入ってからその棲息が確認されていることから、市の教育委員会では今後、八幡沢岱一帯の調査を行い、絶滅が確認された場合は、ここよりやや北方に当る、餅田地内の水路への指定地変更の申請をすることも検討しています。

こんにちは保健婦です

疲れ、だるさ

高温多湿のうっとおしい季節。何をするにも体がだるく、疲れやだるさを訴える人が増えてきます。十分な睡眠や調和のとれた食事適度な運動で、その日の疲れはその日のうちに取り去るようにしましょう。

ところで、これといった病気がなくても起こる疲れ、だるさは、睡眠不足や過労など生活そのものの不合理・不健全――つまり生活のひずみが原因となっていることが多いのです。

これらの原因は、病気ではありませんが、そのままの状態が続くと本当に病気になってしまいます。

ですから、疲れ、だるさを感じたら、次のような生活のひずみを再点検してみましょう

▽運動不足
体全体の適度な節肉疲労が足りないためにかえって疲れる――疲れないから疲れる。という症状です。適度な運動を。

▽休養・睡眠不足
心身両面の、能率のよい休養が必要です。体の疲れは睡眠によって解消されますが、頭や心の疲れは眠るだけでは不十分で、気分転換や運動が不可欠です。

▽食生活の偏り
栄養のアンバランスは体の機能にいろいろな障害を引き起こしますが、疲れ、だるさはその前ぶれともいえます。献立の見直しを。

▽ストレスの蓄積
精神的な疲労は、気づかれの多い現状社会を象徴しているともいえます。いい意味での〝遊び〟を生活に取り入れましょう。