



東京金山会通信 No.9

東京金山会 広報担当 (藤山善夫)
☎080-5525-0435
✉fujiyama.d.siren@ae.auone-net.jp

11月22日、第17回最上地域ふるさと連合会総会が開催されました。当日、東京はあいにくの雨模様でしたが、会場のホテルラングウッドには「最上地域ふるさと連合会」の会員の皆さんなど133名が集いました。金山町からも、鈴木洋町長と丹敏雅総合政策課長がご参加くださいました。

東京金山会からは15名が参加し、ふるさと応援隊としてのそれぞれの活動や近況などを報告しあい、親睦を深めてきました。

最上地域出身の皆様とは、様々な活動を通してお会いする機会も多く、懐かしい方言や思い出話などの共通点も多いことから、いつも家族的で和やかな集まりになっています。

最近、ショートメールでコメントをいただけるようになりました。本当にありがたいことです。これからも、皆様方のご意見やご要望をお待ちしておりますので、気軽にご連絡ください!

●執筆担当 藤山の一言!
先日、故郷金山の実家から新米が届きました。毎年の事ですが、この時期になると20数年前の事を思い出します。日本中からお米が無くなりました(少し大げさですか?)。おかげさまで、我が家は実家からのお米があり、不自由しませんでした。スーパーやお米屋さんではタイ米との抱き合わせの販売しかなくて世の中パニック状態でした。
毎日当たり前食べているお米ですが、日本の農家さんに感謝ですね!



最上地域ふるさと連合会第17回総会・懇親会の様子。我が東京金山会の大場会長も壇上であいさつされました。

ふんばい

金山杉俳句会報 第四三五回

枯葉舞いカサリと過去を連れ戻す
見学の秋日に映ゆる花火館
星川 さえ子

秋深き上台峠虹の橋
園児らの歓声聞こゆるご園
岸 あき子

霧の帯紅葉に流る雨上がり
高橋 洋子

里山の鎮まり木の実時雨かな
満身に夕日をとどめ菊摘めり
鶴沼 よし子

幸せを噛みしめている今年米
満月や生絹のごとく雲を着て
阿部 サタエ

秋深し亡夫へ土産の駄菓子買ふ
もって菊先ずは夫へ供へけり
荒屋 関 喜美子

あれこれと急かす小春日刻待たず
茶に誘ひ沢庵漬の味自慢
菅 越 庄司 けみ子

帽子からはみ出す耳や冬に入る
そよ風や水面に燃ゆる枝紅葉
七日町 青柳 キエ子

みちのくの情けにふれし冬の旅
風たちて枯葉のおどる散歩道
七日町 柴田 栖静

木枯しや並木の道を舞ひ歩き
暮早し夕日に染まる街灯り
羽場 坂本 徳太郎

閑散と村も静かな冬構へ
老いゆくは淋しきものよ年の暮
七日町 村松 奈風

窓越しや名残の空へ掌を合はす
義理ひとつ果たして帰る歳の暮
上 台 阿部 一步

No.168 「森の子ども図書コーナー」

交流サロンぽすと内



オニのサラリーマン しゅっちょはつらいよ
富安陽子/文
大島妙子/絵
福音館書店

オニのオニガワラさんはサラリーマン。出雲に出張に行きます。千年万年昔から続く年に一度の神様の集い「神様サミット」での仕事です。子どもたちから「連れてって」と言われても、お仕事だから連れていけない。なぜ神様の会議なのにオニが手伝いに行かなくてはならないのでしょうか。それは会場警備のため。稲佐の浜に来てみれば、神様たちが波をかき分け、風に乗る、ぞくぞくと押し寄せて参ります。この空、神様以外は通行禁止なのに、ほうきに乗った魔女や、サンタクロースまでいるから仕事が大変。やっとな息ついたら何やらまた空から飛んで来た。一体誰が?

「図書室だより」中央公民館内 9:00 ▶ 16:00

今月は10冊の新刊本が入荷!



「Iの悲劇」
(米澤穂信/文芸春秋)
一度死んだ村に、人を呼び戻す。それが「甦り課」の使命だ。市長肝いりターナープロジェクト。公務員たちが向き合ったのは、一癖ある「移住者」たちと、彼らの間で次々と発生する「謎」だった。徐々に明らかになる、限界集落の「現実」。そして静かに待ち受ける「衝撃」。移住者たちのトラブルを解決するのは…。



「ツナ 想い人の心得」
(辻村深月/新潮社)
もう一度あの人に会えるとしたら、あなたは何を伝えますか? 一生に一度だけの死者との再会を叶える使者「ツナグ」。長年にわたって務めを果たした最愛の祖母から歩美は使者としての役目を引き継いだ。7年経ち、依頼を受ける彼のもとに、亡き人との面会を望む人が訪れる。依頼者は、誰にも言えぬ想いを胸に秘めて。

町立金山診療所だより

ほっとクリニック vol.131

介護予防の第一歩は食事から! 「高齢者の栄養管理」について

町立金山診療所 管理栄養士 柿崎真貴

健康で元気に老後を過ごすためには、栄養のバランスや規則正しく食事をすることが、非常に大切です。高齢になってくると体が不自由になったり、食事の内容が偏ったり、栄養が十分にとれていない場合が多くなってきました。

- **【高齢者の低栄養】**
 - ① 偏りがちな食生活による食事摂取量の減少。
 - ② 加齢による消化機能の低下。
 - ③ 体に必要な栄養素の不足。
 - **【高齢者に不足しがちな欠乏症】**
 - たんぱく質
 - 体力・免疫力を上げる。
 - 血管が細くなり、脳卒中の危険性が高まるのを予防。
 - 《たんぱく質の多い食品》
肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品
 - 食物繊維
 - 便秘予防につながる。
 - 《食物繊維の多い食品》
豆・穀類・野菜・きのこ・こんにゃく・海藻
 - ビタミンC
 - 鉄の吸収を高める。
 - 抗酸化作用。
 - コラーゲンの生成に必須。
 - 《ビタミンCの多い食品》
果物・芋類・ブロッコリー
 - **【高齢者の低栄養】**
 - マグネシウム
 - 骨を健康に保つ。
 - 体温や血圧を調整する。
 - 《マグネシウムの多い食品》
大豆製品・木の実・海藻
 - 鉄
 - 貧血予防。認知力低下予防。
 - 《鉄分の多い食品》
赤身肉・レバー・海藻など
 - カルシウム
 - 健康な骨と歯を作る。
 - 精神を安定させる。
 - 《カルシウムの多い食品》
乳製品・葉菜類・小魚
 - 亜鉛
 - 味覚障害や皮膚炎の予防。
 - 感染症の予防。
 - 《亜鉛の多い食品》
牡蠣・牛肉・ごまなど
- ※栄養管理に間食は効果的!
果物や乳製品、芋類などを上手に取り入れましょう。
- 【おわりに】**
食は命の源です。
ご高齢者、ご家族や介助者の方々の参考に、そして今後に繋がるものとなっていただけたら幸いです。