

別府は、源泉数二千八百四十六か所、一日の湧出量が約十三万七千キロリットル以上、世界にある十種類の泉質のうち十種が別府にはあると言われる日本一の温泉都市ですが、人口は六万人ぐらいです。

大会が終って、地元が企画した研修小旅行に蒲郡からは二人参加しました。小旅行と言っても別府駅付近を三時間くらい散歩するくらいのもので参加費は千円です。(千円出すとだんご汁(きしめんみたいなもの)とパン一つとコーヒーが一杯飲めます。)

別府駅東口を出て別府駅市場、別府観光の立役者・油屋熊八の創立した亀の井ホテル、カトリック教会、竹瓦温泉、喫茶店、駅前高等温泉、別府駅とひとまわり回って来て、喫茶店の所で反省会をしました。

駅付近を一周して一番びつくりしたのは、路地裏の空き地や民家の中に温泉が湧き出て風呂に利用されていることで、六十円とか百円で入浴できる温泉が五・六か所もあり、民家の中に湧き出ている温泉を「どうぞ」「どうぞ」と快く住んでいる人を見せてくれました。また、別府は、戦災も区画整理もなくて、昭和初期の路地裏情緒を

よく味わうことができました。

蒲郡の観光ガイドは、ホテル、橋、神社、鱈、ゆりかもめの説明をしていて、蒲郡の住民と観光客との接触が全然ないのがとても残念だと反省会で発言しました。

見せることのできる「通り」や路地裏が蒲郡にはないので、何とか対策を立てないといけないなと思っています。

「竹島」のほかに見るところはないかと観光客によく聞かれますが、「ファンタジー館」と言うところ「もう行って来た」と言われます。

清田大クスは、駐車場がない。将来は西田川の土手に桜やもみじを植えて、香嵐溪に負けない名所にするのがよいと思う。

健康教室について

女性部長 小林 すみ代

私達は、市老連の女性部として十四年度は、会員で何かやったらの声に「簡単に楽しく出来ることは何か？」役員で相談し、閉じこもりがちの高齢者、特に女性会員に楽しく出来る体操を行うことになりました。その内容は、事務局のご

協力を得て、毎月一回(第三月曜日)の午後一時三十分から三時までと定め、各地区の会員に呼びかけ参加者の出席名簿を作成、当日は、地区ごとに受付けし、自分の名前の所に自分で出席の印を付ける、(これもポケ防止の一つかと?)そして、会場へ入って頂く様になりました。

初日は、三月十八日で申し込み者全員が来てくれるかと心配しましたが、五十人程が出席しました。講師の柴田功呼先生は、若くて気さくな方でした。

先ずは指の運動からストレッチ、フラダンス、体操とそれぞれ音楽に合わせて行い、また、鳴子を使用して今人気のある「これから音頭」の歌に合せた振り付けでの踊りも教えて頂きました。

当日は、全員が楽しく練習をして、また来月を楽しみに帰宅、一回目は無事終了しました。

二回目は、八十八人の出席で一寸会場が狭かったので次回からは、勤労福祉会館で練習をすることにし、この踊りを十一月の高齢者レクリエーション大会で披露することに定め全員が今まで以上に一生懸命練習を続けました。大会当日は、

其のおかげで舞台の人も客席で踊る人達も「とても上手に踊れたよ?」との声を聞き全員が頑張ったおかげと私は本当にありがたく嬉しく感謝の気持ち一杯です。

また、これで終りでなく来年度の大会に向けて(鬼が笑うかも?)新しい踊りに挑戦し頑張りたいと思っております。

新しく自分も踊って見たいと思われる方は、いつでもお出掛け下さい。大歓迎でお待ちしております。

自分が脳梗塞を起こす危険が高いかどうか調べてみよう

蒲郡地区 三輪 二郎

脳梗塞を起こしやすい危険因子として特に重要なのは①コレステロール②高血圧③糖尿病④喫煙の四つです。これらの要素を点数化したのが、次頁の「脳梗塞危険度」です。

①のコレステロールについては、総コレステロール値を、HDLコレステロールの値で割り、小数点以下を四捨五入し点数として書き入れます。②の高血圧につい