

燃え上ってしまい、これでは手が付けられない。

救急でも心疾患や水に溺れた時、二分以内に蘇生術を施せばほとんどの助かるが、五分を過ぎれば助からない場合が多い。火事も救急も二分が勝負だ。ましてや今言われている東海地震などの大災害時などでは、二日間位は手が付けられない。警察も市役所も消防も機能しない。誰も助けに来てくれない。

だから隣り近所の方と常に仲良くして、何時でも助け会える様心掛けて下さい。」と両方とも同じ内容のお話だったと思つていい。

## 孝徳

三谷高砂会 林 宮子

一切の善根の中には父母に孝養するが第一にて候（日蓮上人）  
子を思わぬ親のないように、親を思わない子もありません、でも年老いるにつれて、ついうどんじて成るべく近寄らないようにとう子もあります。

幼い頃から、わが身をわすれてはぐくんだ親の愛情の何と大きかったことか、これが身にしみてい

ればこそ、失つてみれば追慕たえがたく誰もが覚えます。

孝＝父母を大切にすること

徳＝修養によつて身にそなわつた品性。立派な人格者。徳あるは讃むべし、徳なきはあわれむべし。

よいところのある人には、心からその徳をほめて増進させ、間違つている人には、それを憐れんで自然によい方へ向かうようすすめます。ややもすると、良い人をねたみ、悪い人を憎み、むやみに誹謗するのは重大な過ちであります。

## 高齢社会を迎えて

小江寿会 野田 一人

二十一世紀に入り益々高齢化していく時代に、私達は自分の健康は自分で守り、自立心をもつて強く生きていく事が大切である事は言うまでもありません。

そこで私自身心掛けている三つ

第一は規則正しい生活を送る事。私は、毎日の時間割に従つて、

朝六時半に起床、十五分位体操した後、必ずコップ一杯の白湯を飲む。朝食又は昼食後暇のある時は、

竹島迄六千歩位のウォーキング、春夏の暖い季節は橋を渡り百段の石段を登り、本殿をお参りして帰る。六十歳代の頃は年間を通して毎朝七千歩近く十年間位続けて歩きました。

そのお蔭で今の健康が保たれているのだと思います。最低一日に二五〇～三〇〇カロリー位運動で消費する必要があると言われています。

第二は栄養のあるバランスのとれた食事を規則正しくとる事。例えば朝はパン一切れにバター、チーズ、牛乳、中へきな粉を入れて飲む。野菜ジュース（トマト、リンゴ、レモン、キヤベツ、ニンジン）はコップ半分位毎朝必ず飲む。晩酌は体の事を考えて宴会の席は別として家では五酌以上は飲まない事に決めて、もう三年以上になります。

煙草は害あって益なしですから五十年前に禁煙を決意しそれ以来今日迄全く吸いません。

第三は疲れがたまらない様に普段から決して無理をしない事。風邪気味の時は早めに手当てる事が大切です。私は毎年インフルエンザの予防接種は受ける事にしていました。また夜は十時には就寝し睡眠

を充分にとる様に心掛けています。私は、もうすぐ喜寿を迎える年になりますが以上三つの事を守り元気で暮したいと思います。

## みんなで楽しく地区づくり

形原地区 増田 旭

昨年の春、今年の春とコミュニケーションを持つ為に会長の案で花見をする事になり、地区の会員さんに呼びかけて花見を行いました。当日は、皆が少しづつ色々な物を持ち寄り楽しく、おもしろい一日でした。また、先日は「今度は餅つきをやろう、皆さんは茶わんとはしを持って来るよう」と言われたので会長宅で餅つきを行いました。会員さん達は、餅米がふかって来て良い匂いがしてきた頃ボチボチと集つて来てくれました。「家に上つてミカン等たべながら餅がつきあがる迄待つて下さい、私達はすぐ餅つきをはじめますから」と言いながら会長がつき、奥さんが手返しで餅つきを始めました。その後、男の会員さん、女性の順で、私も一人で力一杯つ