

山のある風景



阿蘇 (杵島・往生岳)

画 姉川良男

阿蘇は四季それぞれに、自然の壮大さと優しさをもち、雪に包まれた冬のたたずまいも格別。阿蘇五岳のうち、杵島岳と往生岳はよく似た山頂峰で左は米塚。



音楽や絵は人の心を優しく包み、和ませてくれます。絵を鑑賞し、描くことが好きな私ですが、今は時折絵画展ののぞき、ひとときの清涼剤にしています。

歴史を語る絵

東ブロック 平川 弘子

『みいけ』に、毎回姉川さんのすばらしい絵が載せてあり、組合活動や情勢を知る(と)おぼわらせて、絵とめり合ふ楽しみがあり、機関紙が心待ちされます。

久保清さんの碑につらなり、怒りとその思いが重なります。『万田山を背にした万田堅坑』では、大正七年頃全国に広がった米騒動と、万田鉱での賃上げや待遇改善を求める労働者の暴動の話。『三川鉱周辺』を描いた旧ホッ

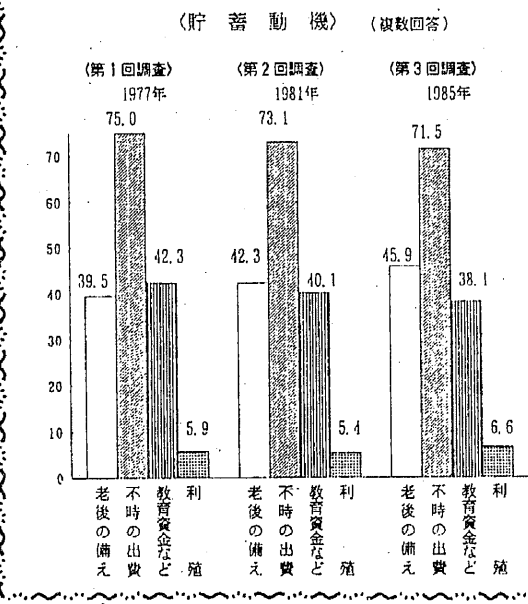
三年前に出版した『三池の主婦の手記』の表紙は、姉川さんに装丁いただきました。表紙は、ホッから怒りの声を結集し、抵抗していかねばと考えます。人間らしく生き、心豊かに音楽や絵と向き合うことができるような、平和な社会を目指し頑張ります。

あほんだら 艾田友衛



貯蓄の 老後不安が増える

「老後に備えて貯蓄」する人が増加—郵政省が実施した「貯蓄意識調査」は、改めて老後不安を浮き彫りにしました。調査は全国六千世帯を対象にしたもので、今回が三回目。貯蓄の動機(複数回答)では「病気や災害など不時の出費に備える」が七一・五％で一番多いものの、一回目の調査(一九七七年)の七五・〇から減少傾向。逆に二番目の「老後に備える」



一口情報

サラリーマンの「財テク」

民間の調査機関「リクルートリサーチ」が三十五歳以上のサラリーマン六百人を対象に実施した意識調査によると、投資、資産運用など「財テク」に強い関心がある人は一八・五％、少し関心があるのは四四・八％で合わせて六割強。関心のあるトップは「株式」(五一・八％)で、以下、「預金」(二九・〇％)、「国・公社債」(一六・二％)の順。

7月の二よみ

○：文月(うみつき)。1日富士山を始め、各地で山開きが行われ、夏のレジャーシーズンに入り。夏のレジャーシーズンに、9日東京浅草観音のほろつき市。13日ぼん迎え火、16日ぼん送り。20日から31日まで夏期交通事故防止運動。61年度交通白書によると、交通死者が五年連続で九千人を突破と発表されています。20日比叡山・高野山とともに日本三大霊場のひとつ恐山大祭(青森)。27日土用の丑。○：土用の丑の日は、夏の体なるよう折ってあげましょう。9日東京浅草観音のほろつき市。13日ぼん迎え火、16日ぼん送り。20日から31日まで夏期交通事故防止運動。61年度交通白書によると、交通死者が五年連続で九千人を突破と発表されています。20日比叡山・高野山とともに日本三大霊場のひとつ恐山大祭(青森)。27日土用の丑。○：土用の丑の日は、夏の体なるよう折ってあげましょう。

食べて健康をつくる ④

徳川家康と麦めし

長生きし天下盗る 徳川家康(ひ)き、羽柴(秀吉)の(こ)が(こ)ねし天下餅、寝ているままで食うは徳川 江戸初期の有名な狂歌で、信長と秀吉が、苦心さんたんして築き上げた天下統一の大事業を家康が、まるで、タボボ式にやすやすと手にしてしまっただけという意味である。

この三人の中で、ふだんから食生活に気をつけ、もっとも長生きしたのは徳川家康で、七十五歳だった。平均寿命が三十歳の代々の七十五歳であり、現代日本人の平均寿命七十五歳弱をもとに、コンピュータで計算すると、家康は百二十歳くらいまで生きることが出来る。

麦めしが健康によい 家康の長寿食は「麦めし」だった。自然食が見直され、最近では麦めしも静かなブームを呼んでいる。麦粒をトク見ると、たてに黒い筋が走っている。麦の黒い筋には、ビタミンB1やナイアシン、セレン質、それにカルシウムやカリウム、鉄などがたっぷり含まれている。

くらしの知恵

歯みがきは水とブラシで

毎日の歯磨きはどのようにしていますか? たいていの歯医者さんに聞くと「練り歯磨きは使わない方がいい」といいます。練り歯磨きで歯を磨くと、歯の表面を削り、歯の隙間に練り歯磨きが入り込んで、歯垢がたまりやすくなる。水と歯ブラシだけで歯を磨く方が、歯の健康にはいいです。

永山 久夫