



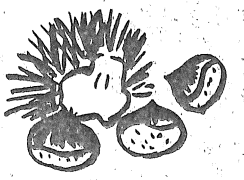
農事メモ

クリの新しい害虫

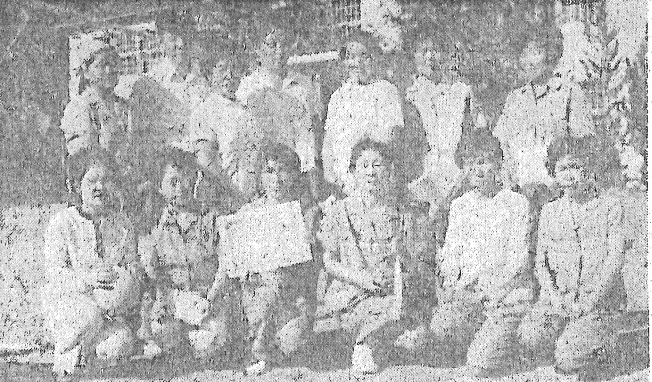
「カツラマルカイガラムシ」について

内子町のクりに農事メモ
て、この害虫が発生しました。
内子町では、一六〇ヘクタール
程のクりに被害が広がっており
樹が枯死、または、収穫無にな
っている園も二〇ヘクタール程あり
今後各地に広がるおそれがあり
ます。

この害虫が本県へどのような経
路で入ってきたかは、明らかでは
ありませんが、発生状態からみて
数年前に、穂木や苗木を導入した
際、これらに付着して入って来
たものと思われる。
この害虫は、体長が歩行幼虫で
〇・二ミリ、成虫のメスで〇・
四五ミリの大きさで、一見貝殻状
の形態で、無数にクリの樹に付着
します。繁殖力は旺盛であり、主
幹の元から枝の末端まで、びっし
り付着し、樹液を吸います。樹液
を吸うので、樹は衰弱し、やがて
は落葉、枯死させます。
害虫の移動は、風などで容易に
隣接樹に移動します。
この害虫の発生は、六月中旬、
七月中旬と、八月下旬、十月上旬
の二回発生します。
防除法は、害虫の発生する、六



現在、県下の発生地は、内子町
の他にも二、三地区でも発生が確
認されており、今後、各地に広が
るおそれがあり、採種、苗木の導
入等には、十分注意を払うよう
必要があります。
(大洲農業改良普及所)



(昨年度、村内優勝の坂本分館婦人バレーチーム)

社会体育
もうはじまつた婦人バレー
男子バレー ソフトチームも
生まれたいもの

おとしよりの皆様、毎日お元気にお過ごしのこと
何よりお喜び申し上げます。皆様方が築き上げ
てくださった私達の郷土は、今日ご覧の通り
の発展を遂げております。
どうかこれからも百歳の長寿を保たれ、郷土の
より一層の発展にご協力くださいますようお願い
申し上げます。
ところで、無病息災という言葉がありますが、
健康というものは、まずからだや病気のことを知
り、そしてそれに対する対策を立てることによ
って成り立つものと考えられます。
これから毎号お届けする近藤宏二先生の「長寿
読本」は、その健康についての知識をわかりやす
く教えてくれます。
健康は決して天から与えられるものではありません。
一人一人が工夫と努力によってつくり出し
ていくものです。
どうか、おとしよりは勿論、ご家族のご協力を
得て、これらのシリーズ「長寿読本」が、少し
でもお役に立っていつまでもお元気に過ごされん
ことをお祈り申し上げます。

量は少な目に
種類は多く
年をとると、胃袋はだんだんか
たくなり、せまくなりますから、
一回の食事の量はしんと減り、
一日の総食事も減ることになり
ます。
そこで大切なことは、栄養をま
んべんなくとるということです。
いろいろな食品をできるだけ種
類多く食べ、一つの食品に片寄
ぬように、主食は少ななくても、副
食に意を用いましょう。

肉や魚も必要
「老人は肉や魚をあまり食べる
な」という説が
ありますが、こ
れはまちがいで
す。
肉、魚、あと
に出るたまご
など、動物性
のたん白質は
はり大切です。
ただ肉、魚の
あぶらの多い部
分は、コレステ
ロールが多く、
動脈硬化を進め
ますから、あぶ
らの少ない肉、
魚を若い人たち
の大割から八割
ぐらいの分量で
わり食って、
ただごと健康
をよりよくする
のに役立ちま
す。

長寿読本

大豆は健康食品
健康であること「マメ」とい
いますように、豆はすべての人に
とくに老年者にとってすべからず
の健康食品です。たん白質が多く、コ
レステロールが少なく、ビタミン
C、カルシウムなどが多いからで
す。
大豆、もつとも良し。つぶした
納豆、豆腐などは毎日一回は食べ
てほしい。みそ汁はよいが、血
圧の高い人はひかえめに。

牛乳とたまご
育ち盛りと子どもたちに大切と
されている牛乳とたまごは、老人
のためにも非常によい食品です。
栄養的によいだけでなく、消化
がまたよいからです。でもほかの
いろいろな食品をとれば、牛乳は
一日一合、たまごは一日一コでよ
いでしょう。
牛乳はがぶ飲みしないで、ゆっ
くりと飲む。たまごは半熟ですと
消化にはいちばんよい。

消化しやすく
料理して
消化器の働きが落ちてきますか
ら、料理を消化しやすい状態に
して食べましょう。
たとえば、生たまごより半熟に
して、肉、魚は焼くより、時間を
かけて蒸したり、ゆっくり煮て柔
らかくしたものがよい。
主食も粉食のパン、めん類、お
おいに、かたくないたご飯を
やめて、おじや、おかゆの形でと
れば胃袋は大歓迎します。

味つけはうすく
いまの六十歳すぎの人たちは、
たいいてい食の味となつていま
すが、和食の味つけにしょう油、
みそ、食塩を多用していること
は血圧、腎臓などの負担をますの
で感心しません。
若い人たちといっしょに住む老
人が、油やバターをたくさん使っ
た料理に同調するのよといえ
ません。食物の生地の味をできる
だけ生かしてうす味でいただき
たいものです。

お酒も適当はよい
年をとると、お酒好きの方
もしんと量は少なくなるもので
す。しかし、お酒は総カロリーの
補給のためにも、又夕食なら食欲
を進めるためにもお勧めしたいと
ころです。お酒を飲めない人にも
日本酒を少々、ぶどう酒一杯、菓
用酒を少々、梅酒を朝一杯といっ
た飲み方はお勧めしたいところ。
寝る前の少々は眠りを促す絶好の
就寝剤です。
(次号「おとしよりの運動」)

短歌
「せせらぎ」より
雪わけて採りたる芹の白根にも春のいぶきはみなぎりており
菜の花の浮くこと見ゆる黄昏の道啼く仔犬つれて少年かけゆく
親牛に寄りかかりつつ眠る仔牛をそとなでれば手をなめはじむ
太陽の光に映えて軒つらら落つるしずくのリズムは高し
街うちの古き家らし庭松の高きに咲けりうぜんかづら
給桑終え蚕舎を出でてふり仰ぐ空より細き五月雨の降る
細りたる老婆の背をさすりおれば亡き母のぬくみうつるにおぼゆ
夜行車の人さままざまに居眠りて休息こもる夏の旅ゆく
雪に折れ倒れ伏したる造林地妻と一日を黙してめぐる
暖冬の富士の高嶺もま近見ゆ雑念もなき空の初旅
こおろぎの声かそかなり日中の畑に草ひきつつ汗ぬぐいおり
吾子二人それぞれ果立つ春なれやこもも思ふ野良に立ちつつ
赤ヶ滝の赤土見えてたくまじや嶮しき山肌ブルゆきかよう
初春にはなれ住む子ら帰りきて親子の愛をつつむひととき
朝露に足をぬらして畦刈りに名もなき花を刈り残すなり
兎弾にたおれし警官の霊偲ぶ強く銘せよ浅間山荘
吾子嫁き心わびしも住みつきし瓶の蛙もいとほしきかも
わが店に昨日も来たる翁なるに今葬いの送り火見て佇つ
日曜を子等が二人で田耕せばわれら一日おろかに過しぬ
仄あかき合歓の花ふき散る朝真夏の陽射し静かに迫る
待ち待ちし子等は帰らず妻と二人年をとりたり心うつるに
ごみを焼く煙とよめる山峡は夕明りしてひぐらしの啼く

増本 喜久男
関井 恵美子
清水 菊江
関井 八重
名本 勲滋
上林 ヨシ子
名本 住加
泉谷 信義
清水 孝光
船田 未光
国井 ミネヲ
船田 春子
船田 正路
大西 ミツマ
稲森 ユキエ
大野 繁男
佐伯 君子
久保 ミヤ子
河本 キヨカ
戸田 薫明
佐伯 範男
古梅 貞道