

図書館においてある本の中から
おすすめのものを選びました。
バラエティに富んだ本を紹介します。

「Dr.白澤式いきいき年をかさねる
老けない食べ方」

監修 白澤卓二



老化をおさえると、病気のリスクも減っていく！老化を防ぐ食事のコツと、簡単にできる老けない運動などを紹介。

町立 鷹巣図書館

TEL0996-86-1111

町立 指江図書館

TEL0996-88-6500



「老いも病も受け入れよう」

著 瀬戸内寂聴

闘病生活、リハビリ、今の日常生活など94歳でお書き続けられる若さと長寿の秘訣を紹介します。

Pick Up publication

長島文芸

Nagashima Bungo
なかしまぶんげい

明神俳句会

島の田に夜も弾けたる猪威し
秋闌ける所信表明四つに組み
寄り添いて語る老先こぼれ萩
葉先より色づく木々や秋に入る
団扇差し踊る乙女のしなのよき
英霊に玉串捧ぐ空澄めり
しずしずと巨船がとほる草の絮
満月の波間にゆったり船一そう
立秋や鴉が歩く船の上
敬老会なにを着ようか気は若し
大花火母は天から眺むらむ
ネギの苗一雨ごとにピンと立ち

淵脇 護
筑前 初市
大堂 早苗
関 佳代美
大堂 光幸
山田 哲夫
迫口 君代
坂口 静子
山寄加代子
二階堂恵子
白男川孝仁
大堂 正弘

長島短歌会

ダイケアより帰る車窓に鮮やけし夕日に映ゆるコ
バノセンナ
音もなく秋はめぐりて白萩の花びら乾く風に吹か
れて
台風の過ぎ去りし稲やわやわと風の行方を追ふこ
となびく
浴衣着せ紅を差さるるダイケア後姿がよしと友言ふ
市尾 操
大潮の岸壁を越ゆる白波を今日生まれ日と思ひ見
る吾
山際に建つ碑の落葉など善意の夫婦に清掃さるる
岩下 ち江
西空に半月白き朝の山曇さを兆す陽が照り初むる
樗平 頼子
稲束に潜みし蛙跳ねたるを男の子も飛ぶて掴むぬ
かるみ
米尾 和子

上棟の餅なげありて親も子も競ひて拾ふ夕映のなか
坂之下典子
移植せし海棠根付き二つ三つ淡きピンクの蕾つけ
たり
中山タマエ

創生短歌会

曇天に光の袋ひとところ破れたような陽が海に謝す
竹之内重信
壊されて畑となりし牛舎跡二年経つても未だ匂い
あり
宮元 司
秋の日の暮れて畑より戻り来し妻が野良着のまま
で飯食う
野村 益信
寝ちがえて回らぬ首も鍛ふればいつしか癒えぬ百
姓われは
村上 義彦
傘寿とう坂はあるべし如何ように越すべきものぞ
見えてたじろぐ
石原百合子
地下足袋を履きし一生に悔もなく明日の野良着は
土間に吊しぬ
山下 学
気をつけて暮らせよと言うさりげなきはなれ住む
子の一言うれし
大塚 洋子

一般作品

「短歌」
あの甘き巨峰の味を忘れ得ず父が買い来日を想い
出す
宗方 清明
梅枝に蝉鳴きつづく雨の前大粒ぼろり蝉の声も消ゆ
中飯屋辰子
ツタ刈れば石垣見事現れて先人たちの苦勞しのぼる
小林 頁
爺なれど老け込むまいぞ我は今現役学童保育士な
れば
小林 繁
川岸に佇むサギの白きまま闇の迫ればやみへ溶け
ゆく
母木 良平
生る事人生限り何に事も心有るなり反省するや
町田 末則
「俳句」
学舎に金木犀の香の下りる
脇田 武志