

バストス週報

第三百四十四号
昭和卅一年
十月十一日
発行
DIRECTOR
KOITI MORI
REDATOR
SHION ODA
RUA PRES.
VARGAS 182
C.P. 112
C.P.
BASTOS
C.P.
ANUAL
100\$ -

新しい注射

希望の灯と、明るい農村生活とは？

肉やせ皮たるむ

医薬が進歩して色々新しい注射薬が發明されるので、病人はがまんして病床にいつまでも呻吟してゐる必要はない。人体に於けるこの一例は之れをコロニアの農業に於てはめても似たようなことが云えると思ふのである。

たとへばバストスなどは健康な身体といえる移住地であろうか。残念乍ら誰も然りと云われないだろう。土地はフラツコどりの上やせよりのない程地力を失つてゐる。頬の肉は落ち、首は細く、アバラ骨は歩く毎にガク／＼と鳴り、凹／＼と眼窩の底から目ばかり、ギョロ／＼と光つてゐる人間を想像して、たださ度い、い、といつた形容がバストス移住地に於てはまり相どといつたら諸氏は怒るであらうか。だが怒る人は諸人である。医師に注射があつて病を治癒する如く土地にも注射したらどうであらうか。

頭に注射する

肥料をつかねば作物がとれぬ時代はなつた。無肥料農業時代もラジウムでは可なり長くつゞいたが今日ではもういけな。西氏、ジガイモ、トマテ其他蔬菜類に到つては、早くから肥料が使われて居り、土地に注射しない野菜など商品になるまい。土地に注射することは既に成り立つてゐるが、これはそれ丈で農業は成り立つてゐるであらうか。

かつてコチヤ村ではバナタ作りの人々が肥料を金で買つて使つて、とうとうその土地を台なしにしてしまひ、もうけた金で次の土地を見つけては、どんと四方へ広がつていつた。聖市近郊にはその例が多いときいてゐる。聖市近郊には肥料を使えば物がとれるという事を知らないでゐるだけでは土地の経営は充分な注射することにしてはどうかであらうか。

うぬほれとかさ気

ALFAIATARIA IMPERIAL

I'm always happy.

丸山の服の着心地



丸山洋服店調製

RELOJOARIA CONFANÇA T. NAKAMURA TUPA

中村時計店



ナタールの贈物は、
おえらび下さい

ワバン市 ホントネオニスス前

サテ...
ナタールまでにそろえなければ
なうぬといふと...
パールのかみかきり
ソウソオ
時計も
腕輪も
フリッコも...
あのかたに相談しよう

一つのことを三十年もつづけると神様のようになると或人がいつた。俗にうぬほれと、かき氣のない人はなやといふが、わが農を食しと謙遜する人は案外少ない。中には全生涯をあけて研究に余念のない人も居るが、多くは唯我獨尊の境地を愉しむ、わが農に他人の容喙をゆるさぬといつた氣風がある。已れ一代はそれでよい、次代の者道その道伴れに、歩的な家風は次代の者へも感染せしめたい。人生はあす死ぬ日迄探求への續篇である。足が地についていない農業は、わがわがの蹉跎にも現滅を感じ、楽しかる可き

農業への恩恵を見失う。農を捨てて転業する人の多いことよ。

希望の灯

バストスの青年諸氏に「農村に希望の灯をともせ」と警告する。かつての中堅青年の人達は、農談会などによって農法研究をやり、自己練習をやつて来た。農村を明るくする為めに諸君は諸君が自己練習をやつたわけはならぬ。諸君が自己練習をやつたわけは、農談会などによって指導すべく再び研究的態度を以て彼らの「芽」を揺ぶつていたとき度い希望の灯とは何ぞやと云ふにかまえる道もなく「農」を愉しむ心をふるい起し「新しい農」の考え方と技術を以て農と取り組むことである。

そこに希望が生れる。愉快な日々が新たに湧き起る。生活様式もそこはかとなく香りを放つようになる。

道は手近かにある

バストスに長く任んでいるとバストスの欠陥が割合にわからぬ。その道の人が見くすぐ指摘できることも知らずにいることが多し。吾々は、少しも知らずにいる欠点を指摘してもらつて改善の糧にする運動を起したいと思つてゐる。

今や旧地再生時代に入つてゐる。日本の農地は三十年を経てしかも日々尚新しい成果をあげているのに鑑み、わづか三十年そこそこで地力衰退を嘆き、生活の支障に脅えるのはいささか早すぎる。どうして土地を改良し、どうして小面積から多作するが、光榮ある農村生活をいかに組立ててゆくか、問題は一人一人の考え方にしよるが、又いかに真理を指し示して受け入れない人もある。縁なき衆生は別として若い人は大いに考へてよい問題ではないか。

幸いにバストスには、バストスの多くの欠陥を指摘してくれる人が二人も三人も居る。これらの学識を吾々が利用しないのは根本からまちがつてゐる。他地方から人を招くまでもない。道は手近かにある。よい生活を確保する為めに「わが農」に注射せんとする人の一人でも多からんことを希望する。

農業者懇談会立ち消え

去る五月廿七日、西村、古川、福田、小野、山、山中(其他)諸氏によつて農業者懇談会が同かされたが、農村協会を作るとかの動議が出て、これを市役所にたのみ連日会にたのむとか論議されたが、遂に今日までその成果をきかない。世話人の考へでは農業者産別による集會に迄発展させるつ

SAPATARIA HAYAKAWA

あれまあ
あに
して
あつたまふた
おとりで
ねえたか
紳士靴 淑女靴
新型各種



早川靴店

よりであつたらしいが、残念なことに消えとなつたようである。

バストスの経済力の源泉が農地にあることを自覚せぬ人は一人もあるまいが、今のところ、裸になつて世話をす世話役がない為めオールドバストスの積累運動展開は六ヶ敷いようである。

「陸上」や「お祭り」にお株をとられ、之れをあとまわしにしようといふのであろうか、衣食足つて礼節を知るといふ、農家の地についでいぬで「娯楽」が先行するようでは、進んだ農村とはいへないがたい。鼓腹撃壤の村を作る為めに、先づ希望の灯をともし、新しい農への意欲を燃さないとわなないであろうか。

ジナ・マルカの農へ！

アメリカの農へ！

フラジルは政策として農業立国として進歩的とは言えぬ。そのうちである。国家政策として力を入れた國テンマークやアメリカの農業は、その生産物のすはらささや農人の生活水準の高さに一驚を喫し得ない。それに比べるフラジルの農業は、低度があるが、勿論農業政策の粗粒にもよる。ひろくフラジルの心構もちがうと思われ、吾々は吾々のバストスをデンマーク農業へ、アメリカ農業に、どうしたら近づけることが出来るか、真剣に考へて見たい。(系音)

年賀廣告

御申込を待ちます
週報社

近代農業講座 開催御しらせ

○ 主旨。 農村青年へ農業上の知識と技能をより深く植付け、農業意欲を旺盛ならしめ、近代農人の目標を自覚せしむるにあり。

○ 講習課目。 近代農業について、新式農業経営、土地改良論、農業経済、近代肥料学、新しい養蚕、生産、畜産加工、果樹と作物

其の他聴講生の希望により、養鶏、動植物病理、牧畜、等の諸講義を加う。

○ 聴講生。 一般青年を主眼とし、中堅青年壯年家長、どなたでも結構

色々準備がおりますから「聴講希望のむき」週報社迄御申込下さい

○ 開期。 毎週日曜日正午より三時間の予定。會期決定次第発表

○ 講師。 全部は未だ決定しませんが、四人位御承諾下さる見込みです

○ 場所。 聴講生の救済決定次第発表、移動式を採る案もありです

貴下の子弟を是非聴講させる様御準備下さい

主催 バスト不連合 日本人会 後援 各産業組合
バスト不連合 青年団 週報社

毎週苦言

悲しいとさ笑う

(シネマカンで拾う)

なにかしら若い者はよく笑う。いくら笑ってもしつつかえないが度を越えようと「バックジャナカロウカ」とひとごとならす心配する。

先日「海の若人」という映画を見にいったら中村錦之助が多感な学生に扮し、二三度手放しで泣くところがあつた。

嗚咽を抑える位ならいいが声を上げて泣くのである。すく見物の若い衆、女子、多分ティーンエイジャーらしく、これも多感な年頃であらうが、異様な野次と笑聲がどつとあがるのである。

おかしいから笑うというのなら詭はわかるが、母の死顔を見て「エツを羨らすところだ、おかしうてたまりぬ様な笑、爆笑というやつをとはすのである。何とも早や手のつけようはない。

隣りに居る友人に、どうしてあんなに笑うんだらうと意見を求めると「親の死に目になど会った経験がないからだろう」との答であつたが、声を立てて泣くことは青年や一人前の男にはない現象だろうが、いつそや聖市のお盆にぶつかりアラ

サ差地の賑いを見に行つた時、妻の墓に腰をかがし泣きじやくつてゐる四十男を見たことがあるし、又M市市の墓地でも三十台の男が手放しで泣いてゐるのを見てひとごとになり、せつない思いをしたことがあつた。自分肉親死別の経験が男の泣くのはおかしいというのもおかしな話だし、エケケトからいつても、人の悲しみを笑うのはカイピラである。

シネマは実際とはちがうし演技の問題だから、泣かす可きところを笑われるのは未熟という外はないが、中村錦之助はそれ程下手なとも思われぬのに、ティーンエイジャーが底抜けに笑う処を見ると演技未熟かも知れない。錦之助クンには気の毒だが、君の技は未だ未だだ。シネマの観客はそれとは別なことをだがシネマのようにならぬ人も居るのだし、映画鑑賞に未だいな人も多いことだろうから、ティーンエイジャーの様にボーギャブジンに振舞われたい気分をこわされていけない、どうか底ぬけ笑いだけはつつしんでもう一度、だがエンターテイメントに笑われるような悲劇映画も二まりものだが、錦之助クンもバラストへ来るときは、もつと勉強せよにやいか人となる中々楽ではない(次頁)

三三七

温情巡査 その二

名のり出た凶悪犯

一箱の「しんせい」

そうして去る七月十八日の朝九時頃、けんかです。早く来て下さいの通報、現場にかけつけた名越さんは、毛布や浴衣を飯場から盗んだ客疑者として、はじめて塩塚と口をきいた。そのままだに現場にのれ来て来て取調べという段取りになるのだが、ここで名越さん一家の温かいもてなしが果敢と殺人犯塩塚の人間性を大きくゆさぶった。その様子を録音してみよう。

「オイ、暑かろうが」

「ハイ」

「茶でものめ」

「古い茶わんが出る、それを一口スツとのんだ塩塚は、やはり自分のホケツトをさぐるが目当てのものがないらしい。それを名越さんに見て名越さんは、自分もホケツトをさぐるがやはりないらしい。そこで奥さんのより子さんに大声で

「アバコがなな、こうで来てやんなせしと席見島弁でよなる、より子さん、台所の汁がけをやめて、支の事務所をのぞき、塩塚にニツコリ笑いかけて

「一寸まって、すぐ買って来ますから」と走り去る。やがて「しんせい」がまた一袋、塩塚に一袋、塩塚の茶わんに茶を

「シマツと名越さんがすったマツチで仲良く火をつけ合った。

この河川の五分間くらいの名越さん夫婦のかざり気のない、ピツタリ呼吸の合った親功は追われ者塩塚の心をスイスイ

ゆさぶったが、塩塚はスラスラ毛布どろぼくの犯行をみとめた。そこで名越さんは、塩塚の住居に盗品を取りに出かけた。だが乾ききった道をホコホコ歩く二人の会話は、巡査とどろぼうなんというもので、いやなかつた。ごく普通の土地の人が、土地なれない流れ者をやさしくいたわり、その言葉にうるむ心をおさえて返事をす

るといったものだった。

名瀬市内の古貝本通りに来た時、塩塚は歩みをひたりとどめた。それとまっす

ぐに名越さんの目をみつめた。その目に

犬のぶの涙がにじんだと思つたら、

「ナンナ、私は東京の銀座で人を殺し、指名手配になつてゐる塩塚正敏です。私

御別れ御挨拶

此の度び私方一家、パラナ州パラナグワに移転することになりました。入植以来二十八年間、皆様の一方向がる御世話になりました。誠にありがたう御座いました。

私方一家に取りましては當バストスは永久に忘れる事の出来ない御土で御座います。其の御土を去ることは誠に忍び難いので御座います。將來の方針上、止むを得ない事でございます。

今後皆様には益々御壮健でバストスと共に御繁栄あらん事を、陛下の御祈り申す者で御座います。

先づは紙上を以て御礼申上げます。當日は御多忙中にも拘わらず、御見送りを辱うし、其の上御餞別まで頂き誠に有難く御礼申上げます。

一九五六年十月二十五日

味野謹子

各位

三ツリ 脱粒業

野沢一衛 方の新住所は

カン。ホス。サーレ又街

カチアの向側、市川清佑さんの上隣りにあたります

デブーリア 御用命の節は

前記へ御いび下さい 野沢

をつかまえて、あんなの手柄にして下さい。やさしい奥さんをよろこばせてやうて下さい。あとはいつと下をむいて、もらつた

しんせいしの袋を、いたわるように両の手でなでていた。

妻子を想って

塩塚について、名越さんはこういつて
「この静かな、おとなしい男でした。そ
して涙もろい、子を思う心のひとしお強
い親でした。」
名越さんの塩塚評は強盗殺人犯人とは
あまりにもかけはなれ、いるようだが、
塩塚もやっほり人の子、鹿児島警察本部
に身柄をうつされて、
「妻とは別れたい。子供とは会いたくな
い。会えば妻にも子にも傷がつく」とい
い。会えれば妻にも子にも傷がつくとい
り人の子、人の親、そして人の情の美し
さに感動し得る人間だった。塩塚とい
殺人犯は、名越という巡査の人間味あふ
れる処置に、ようやく本来の人間性を取
りかどしたのだ。しかし、あまりにもお
ろすきた、人間家族としての名越一塩
塚二人の出会いではあった。(週刊朝日)

ブラジルの薬草 13

十九 日本名 ジヤノヒケ

百合科 Liliaceae

学名 *Ophiopogon japonicus*

Koh-Gawl

方言 リウノヒケ、ツツノヒケ、ノスキ

生薬の小葉ノ夢門冬といふのは根につ
いて球根の乾したものである。この
球根を採集する目的で栽培している所も
ある。秋ほり取り、十羽のよくなもので
こきとり陽乾する。

夢門冬は、生薬、漢薬、家庭薬として
の需要あり。家庭薬に配割されたものは
薬屋さんの店頭を賑わして居ります。

徳川時代から結核の鎮咳祛痰、解熱の
薬として使われて居る。又この根は精を
補う滋養強壯薬として広く用いられる外
乳の出をよくする等、以上の病気には乾
根三―六匁を一日量として煎じ三回分服
する。当地にも諸所に栽培されて居るが

池田ホテルのものは見事である。
日本では到る処に野生して居るが、主
産地は大坂府であり、相当高く取引
されて居る。日本では雨樋から落ちる水
の爲めに土の塩れるのを防ぐ爲めに株立
と植えて居ります。百年に百年経ち、根
より来て来たものは家の格を現わすもの
と考へられ居りますが、立派なものです。
私達は小さい頃矢野で鉄砲をこしらへ

フオゴン・フィリップス
買って間がないので
すが、都合で、おゆづ
りします。欠点はせん
せんありません。かんせん品です

週報社へおたつね下さい



ALBATROZ Sabao Lava Melkor



ママイ・サボンなら
アルバトロゾに
かざるって
おみせで
いっのよ
買ってさあやだ
ああ、いいともサ
アルバトロゾなら、すばらしいよ
よいお店は、アルバトロゾを賣っています

紙玉の代りにジヤヒケの玉を用い遊ば
した。雪が降ると、エサがなくなるので
山田の畦の傾斜が重すべりして、ジヤノ
ヒケがぬるぬるで鳩やヒヨドリが集つてく
るのを竹鉄砲にジヤヒケの玉をつめて、打
つてあそんだ記憶があります。

大葉ジヤノヒケ *Ophiopogon planiscapus*
Nabeu 同効ヤフラン *Panicum graminifolium*
大葉夢門冬といふのはヤフランの球根
と同様に用いられて居ります。

M軍又もや惨敗す

但し野球の語ではありません

俳句なんかに興味のない人に、すこし
でも興味をもつてもらおうと、こうした
涙ぐましい努力をして居るのです。
せんたつてM軍とW軍が俳句試合をし
て見事にM軍がまけた事を發表いたしま
したところ、ある俳句ざういの人や、野
球の応援をするむりで、タイトルマツチ
を是非それとすすめ下さるものですか
ら(野球にも拳さやレスのようか、そんな
マツチがあるのでしょうか)そんなことを
調べるひまもなく、去る十一月三日夜、
M軍よりW軍の方へ挑戦状を送りました。
W軍OKというので約束の八時に所軍

句道場に勢揃をいたしました。M軍出場十三名、W軍六名です。野球などちがって、都合両軍メンバーの数などちがって、都合に依って三名五名の少人数から四十名五十名でもやれるのですから、この欠いム中々面白いです。試合経過は省略して結果を申し上げます。M軍五十五点対W軍七十点で、M軍前回よりマイスひかく、たまたまつけられました。試みに平均稼高を比較するとW軍十一点六、M軍四十二点二の惨敗振りも一段とあがやかでした。何しろ女性軍(W)は菊子さん断然強く、七点と大量を占め、新加津哉子さん一挙に五十二点と大躍進、男子はあまのり得点するに引換え、男性軍(M)は障子を破り切りすぎて、太陽旗みたい障子を破るような反則ばかりして、全然得点しない人や、せいせい一点なども繰出し、残念な女性軍に完全に頭が上りぬことになりました。左にW軍の優勝句を、なうべて敗北の辞とする次第であります(小納言)

- 水鉄砲裸の祖父の背を的に 菊子
- 妻子ある身の入学の二世かな たね子
- 水鉄砲に機嫌よき同を繕い急ぐ 子エ
- 入学の子の気弱さの気にかかり 菊子
- 入学のことは母の頼みなく 津哉子
- 卒業を待たず生徒の入学す 和枝
- 卒業を待たず生徒の入学す 米子

トランス、ホルマドールも大変な値上りですってね

ところが今すぐ注文すれば
ストッキだけ元のネオンで
くれるそうぞ



ではさっそく たのんで下さいね
じやアそうれしよう あれがなくて
は、どうにもならんからね
ラジオ・冷蔵庫・すべての電具に
トランス・フルマドール「クロン」を取り
つけて下さい
上ヶ島製衣粉工場内 上ヶ島

4Hの講習会記

T O 生

九一年振り本部指導員、林茂夫先生の元氣なお姿をお迎えし、バストスに於ける第三回巡回指導は去る十月十五日より二十八日迄四日間橋本製糸工場別館で催されることになった。

特に今年には林先生の外ハラジル4Hクラブ会長農学士野上昭三先生(ロウシカバ農大出)も一しよであつたので、昨年迄の方式(各巡回)をやめて中央一ヶ所に講習生を集めて、理念教育と共に実地指導を合せて行った。その結果は、きわめて好成績の様に見える。

唯一残念であつたことは、聖市本部からの巡回日程の通知が突然であつたため、各団員、各区分在任者への通知が徹底しなかつたこと、時期がフランタ期であつたため出席者が少かつたこと、特に期待していた中堅層の出席が皆無であつたことなどである。

4Hの理念である、良き村造り、国造りは青年の意気と実行によつて生れるものではないが、三四十年配の方々のもの計画、実施、研究力に待つものが多いのである。こう見れば見地から自分達青年の内勤の者は講習期を今少しく研究し多くの人が出席しやすいつ時期を選ぶようにしたいと思ひ、本部側と相談するつもりである。しかし、こうした不徹底の中にあつて四五名の家長さんが熱心に若い者に混つて受講されたことは、同席の男女青年のよき刺激となつたし、中でもシカラの溪さんは四日間の講習を一回の遅刻もなかつた出席されたのには皆大きな感激を覚へたと思ふ。

さて二十五日午前九時半四十名の講習生一同の両先生歓迎の歌、4Hの歌の合唱によつて講習の幕をひらき、課目が始つた。新しい講習生も大方居たので林先生より、各地のクラス員の動静や实例を基にして、4H運動の理念、野上先生の日本見学談及肥料の原理等の講述があり、午後は、各農家を簡單にみる肉、果物野菜等のビン詰貯蔵法の実地指導があつた。過去に於ては一般農家が豚を屠殺した場合は、その貯蔵法として、油かけ、リシカイサ加工の程度であり、貯蔵の始末も無駄に仕勝ちであつたが、此度講習では僅かな手間と費用で全く新品同様貯蔵ができる。又果樹の下に落ちる果物も、新貯蔵法によれば市販のカン詰ができて、新

御 礼

去る十月廿七、廿八の両日、日曜学校生徒の学芸会を致しました。飾は皆極方の多大なる御援助と生徒達の熱心なる奮闘と、御指導下さいました。方々の御骨折によりまして、初めてこの催しでは御座いました。が予想以上の好成績で心から感謝致して居ります。又左の方々から御寄附を頂き、恐縮致して居ります。ありがとうございました。御礼申上います。

聖母婦人会

- | | | |
|---------|-------------|---------|
| 谷口 章様 | 上西 恭治様 | 崎田 春一様 |
| 農田 トル様 | 真下 トル様 | 中島 善次様 |
| 石橋 長児様 | 畑 中仙次郎様 | 天田 部淳様 |
| 鷹 嘴 双子様 | 湯 井 光三様 | 西川 誠一様 |
| 岩田 茂代治様 | 吉田 与三吾様 | 大野 英雄様 |
| 橋岡 千里様 | 木口 正兄様 | 中原 一郎様 |
| 虎岩 櫻舟様 | 首藤 新一様 | 今井 銀一郎様 |
| 尚上演当 | は左の方に大変お世話を | |
| かけ有様 | 御礼申上います。 | |
| 山中 陽之助様 | 湯 井 茂治様 | 古谷 簡市様 |
| 本田 正男様 | 西川 誠一様 | |

御 礼

去る十一月四日奥パワリスタ音楽と唄の発表会を開催致しました。飾は、賑々しく御来聴下さって世話人一同ありがたく御礼申上います。

此の催しは、功がななく、成功致しました。のは、皆バストスに於ける音楽愛好の方々の並びに、奥パワリの音楽連盟の方々の非常なる御協力の賜もので、主催者の感激措く能わぬところでありませう。

尚、未筆下の左の方々より金巻封宛を頂戴いたしました。紙上をかりて御厚意深謝申上います。

- | | |
|--------|---------|
| 畑中 忠雄様 | 農田 裕様 |
| 谷口 秋子様 | 岩田 茂代治様 |
| バストス | ひばり楽団 |

年賀広告

申込 受く

バストス 週報 社

病院は経営できる

去る十一月二日連日、日会代議員会開催。バストス病院をいかにして継続経営するかについて慎重協議とれた模様である。今その大畧をさくく、一一般庶民者各々月額四十針元負担すれば二十コト毎月、金があるからこれを中心にして、経済面をゆり盤にする。病院では従来は、アベ、シ、半額(?)位に、して負担者各位に散らる。業任(?)は農田トル、神原のものと、上西、本田両氏が交渉員となる(これから採るものである)が、ぬみに向う一年経営して見ようということになつた模様である。各々とも多少の異論はある相だが、大体まとまる見当であるといふ。

スワタ競賣落札

日會所有のスワタは去る十一月二日競入札の結果、五コト一三五針の霜出静二氏が落札した。

フラタクリーファ当せん

予ねてフラタクリーファ製糸会社野球部では道具購入費として、ラジオを賞品とする。結果、オオシリーナ阿部五郎さんが重運のクジを引きあてた。フリーファ番号は二六七番である。

ある岡焼き「阿部さん見たいな金持ちにあたるのは神様もどうかしとるな」これを書いた世話人「バカいうなよ、阿部さんはキブのつわりで百枚も買うてくれたんだ。あたるのはアツタリまえでしょう」これを聞いた阿部さん「ニヤリ」ア話半分をナシ

Nossa Relojoaria Tupã Olica



時計でし 貴金属でも 信用ある サボンジ

めがねなら さんなのがねでも 医者の方とうり調製します

ワパン アベニスタモヨ 七八五

時計店



バルダール

工業用マキナに！ 自動車に！
驚異的 完全なルブリフィカソン
バルダール

貴下の自動車、トラトール 新古に、かかわらず！ 現在は
すごい ねうちものです。

Seu carro-novo
ou usado - esta
valendo muito!

その宝(タカラ)を バルダールによって 守りましょう。
モトール にバルダール
カンビオ・ゾイ・レンシアルに バルダール T 8 0 0
シヤシス・ローラメントに バルダール・クラツシャ A・P
バルールの用途並にルブリフィカソンについては、ホスト・バンデー
ランテ 又は 阿部五郎経営オアシナ FORDO で丁寧な説明します

急告
カーロ、カミニオン
トラトールの
所有者へ

バルダール 水馬久経営
ポスト・バンデーランテ
販賣店 オフィシーナ FORDO

豊富なストックで皆様の御用命をお待ちしています

迷ひ ユーピン

1. 竹下様(熊本県叶合子) 高野義雄様(永野
チヲ 福岡県) 青木様 赤崎仁太郎様 浅田幸治
様(堺市) 山下義之 渡辺登様(熊本県) 岩田幸成
河島作花(徳島県) 小出孝松様(愛知県) 戸崎
平井小千様(富山県) サンパウロ
右の方々の知人におしらせ、本人を御存じ
な御しらせ下さい、又は手紙を代理受取、こ
下さい、いつでも放置をさせないで、直に内巻
信へへ返送いたします (週報社)

ふとるべからず 疲れるべからず

中年男女の健康ライン

疲れすぎたはけいけい、精神的にも肉
体的にも、中年以後はゆっくり休む時間
横になる時間を絶えず生活の間に挟むこ
とを忘れてはならない、特に高血圧の素
因ある人は、疲れすぎが高血圧の誘因と
思つてよいだろう、身体を横えこつ
こつと深呼吸するのを目録に血圧をさ
る方法である、全てを忘れてゆっくり深
呼吸すれば精神の緊張もほぐれ、血液中
の酸素量かふえ、血管を緊張させている

神経の亢奮をおさまって血管がゆるむか
りだという。

こせく、一ではいけない、ゆっく、とし
て雲さのむかく深く吸い、深く吐くとい
うわけだ。
歩 け 歩 け

ふとりすぎの人が多く、握りこぶし
を握りこぶしを握る位なら健康美といえま
うが二割以上ふえると、あつちの点で機能
が衰えてくる、それはかりとなく高血圧
動脈硬化、心臓病、糖尿病など一連の老
人病の原因になる。

例へばふとりすぎの人が一割とせると
最高血圧は十八ミリ、最低血圧は十三ミリ
はかさがるといわれ、一割とせると安静時
の心臓の負担が二、五、三割近く減らとの
ことである。

ふとりすぎの原因は何といつても運動不
足、カロリ過剰ということがある、自
家車族は足を使はず美食するから注意が
カンジン、足は歩くためのもの、とを真
認識して、すべからず歩け、と云う
次第だそうなる。

高血圧 中風気の人に
アルト区西柿園のカキシス
をおすすすめする。