



### 街かど gallery



八女市馬場  
**北島 広子**

文化会館へ水墨画展を見に行きました。墨の色で濃淡、光影、遠近にじみの変化がすばらしい絵に感動しました。自分もいつかは描いて見たいなあと思いつつながら年齢が過ぎて行きました。高齢者大学の水墨画の部に入会し中島美代子先生の熱心な御指導を受けながら又仲間の作品を見ながら、その時はわかったと思っても実際描きだしたらどう筆を使っているかわからなくなることあります。それでも和気あいあい楽しく勉強し、家族の協力を得て充実した老後を過ごしたいと思っています。

### 健康のツボ ①

#### なぜ足がつるの??

- 主要原因** ・筋肉疲労（筋肉の酸素不足）  
 ・脱水（水分不足）・体が冷える（急な冷却）・カルシウムやマグネシウム不足・ビタミンやミネラル不足・椎間板ヘルニア  
 ・糖尿病等の病的要因・薬による副作用

#### 足がつる改善法

##### つった時は我慢+暖め

足がつったときは、まずゆっくり痛い部分を伸ばすこと。ふくらはぎなら、足のつま先を持って手前に引っ張ると良いが、あくまでも**ゆっくりやるのがポイント**。そうして少し我慢してから、患部を温めたり、マッサージするのがベスト。

##### 普段からストレッチを

一度足がつるとクセになりやすいので、**普段からマッサージやストレッチをするのがおすすめ**。また、カルシウムやマグネシウムが不足しても足がつりやすくなるので、食生活も見直したい。

#### 足がつる対策の栄養素マグネシウム足りていますか？

**マグネシウム** 素干しワカメ、かぼちゃ、アーモンド、ひじき、しらす、なまこ

**クエン酸** 梅干、酢、レモン、オレンジ、グレープフルーツ、モモ、キウイ、イチゴ、メロン、パイナップル

**ホウ素** 寒天、りんご、梨、ぶどう、桃、ピーナッツ、わかめ

※クエン酸・ホウ素はマグネシウムの吸収を助けます。

※次回は足がつった時のツボ療法をご紹介します予定です。

大塚整骨院 院長 大塚 史彦 筑後市蔵敷 0942-52-0667



### 社団法人 八女青年会議所 創立55周年記念講演会

#### 青山繁晴氏 ~日本の出番、祖国は甦る~

日時 9月28日(日) 16:00~  
 場所 おりなす八女大ホール  
 入場料 500円  
 お問い合わせは、  
 八女JC事務局 0943-24-4022 まで

### 黄櫨の会 公開講座

#### 聴講無料

どなたもお気軽に  
ご来場下さい

### 認知症予防 頭と心と身体を鍛える

城戸医院・グループホームぶどうの樹事務長

講師 **城戸 由香理先生**

日時 9月20日(土) 13:30~

場所 八女市社会福祉会館

### 今月の山柳



茄子が美味しい季節になった。あの紺色の茄子の浅漬けが食卓に上がると、祖母を思い出す。戦後、食糧難の貧しい時代、畑で採れた茄子の浅漬を毎日毎食作ってくれた祖母が偲ばれる。遠い遠い記憶の中に 祖母の味

八女川柳会 安達 昇

### こんにちは。八女警察署です。



皆さん、こんにちは。八女警察署生活安全課防犯係の内野と申します。

今回は、ニセ電話詐欺防止についてのお話をさせていただきます。

「ニセ電話詐欺」とは、身内、会社員、警察官など様々な立場になりすましたニセ者(犯人)が電話を悪用して行う詐欺です。

自宅に電話を架けてきて、親族を装い、「会社の金を使い込んだ。返さないとクビになる。」と言って現金を振り込ませたり、会社員を装い、「必ず勝てるギャンブル必勝法を教えます。情報を購入しませんか。」と言って現金を振り込ませたりするものがあります。

このような不審な電話があった場合は100パーセント詐欺です。

実際に、5月には八女市の80代男性が宝くじ当選番号提供会社をかたる者からのニセ電話で2500万円、6月には筑後市の70代女性が警察官等をかたる者からのニセ電話で4000万円をだまし取られています。

絶対に相手の言う事を信じないで、警察や家族に相談しましょう。

### 籐編みによる籐籠作り

八女農業高校

生活科学科3年生は6月20日、社会人講師招聘事業で籐編み講師森久美子先生をお迎えし、「籐編みによる籐籠作り」について学習しました。最初に、籐について学び、1本の籐から籠を編みあげていく実習は生徒達の興味関心が非常に高く、時間が過ぎるのも忘れるくらい熱心に編みあげていきました。先生は生徒一人一人に丁寧に指導され、籐の知識はもちろん、伝統的な籐編みという物作りの大切さを学ぶことができ有意義な事業となりました。

(生徒の感想紹介)

●初めて籐を見たとき、こんなに細長いのにどうやって籠ができるのだろうと思いました。

米字組に籐を並べ編んでいくのがとても難しかったです。少しずつ慣れていきましたが、隙間がいっぱいできてしまい、講師の先生にやり直してもらいました。その後コツをつかみ、上下順番に編んでいきました。先生は優しく丁寧に教えてくださり、最後に取っ手をうまくつけることができ、きれいな形にできあがり嬉しかったです。(南中学校出身 黒岩 優希)

●最初、籐編みと聞いたとき私は編み物が苦手で、とても不安でした。講師の先生が最初に手本を編まれたときは驚きました。「ああ、そんなに難しくなさそうだ」と思いましたが、自分でやってみると難しかったです。かなり手間取って、時間もかかり、バランスが悪くなりました。しかし、先生は優しく、手直しをしていただき、きちんとした籠が完成し、私はとても満足で、嬉しくなりました。(黒木中学校出身 八田 萌)



### 矢部川源流・松の里の四季 ⑳

#### タカネハンショウヅル(高嶺半鐘蔓) [キンポウゲ科]

タカネハンショウヅルはつる性の落葉低木。矢部村では9~10月、日当たりの良い雑木林や藪等で観察できる。花卉に見えるのはがく萼、両生花で花は小さいが萼の内側が淡紅紫色に色づく姿は可憐である。毎年秋になると観察に出かけている。(黒木町) 松尾 重根

