

街かど gallery



(有珠山と羊蹄山)は友達と北海道旅行の折、紅葉と初冠雪の風景に感動し、帰ったら絶対作ろうと目に焼きつけ、思い出しながら作った作品です。水彩画や油絵は、色を創ること自体私にとって難しいけれど、押し花絵では、花や雑草、木の皮そのものが絵の具になり、布や和紙、パステル等を使って様々に描くことができます。何をどう使うか、楽しみでもあり悩むところでもありませんが、完成した時の喜びは何ものにも代え難いものです。花や野菜作りをしながら今後も楽しく続けて行きたいと思っています。



八女市長野 富山マサミ

退職後、公民館で和気あいあいと楽しそうに創作されて、いる皆さんを見て、すぐに加入させていたいただきました。この作品

健康よもやま話 16



姫野病院：松浦 緑郎 (健康管理士一般指導員)

●肺癌

空気を呼吸して生きているすべての脊椎動物は肺を持っています。肺は呼吸によって身体のなかに酸素を取り入れて、二酸化炭素を排出するガス交換という重要な役割をしています。

この肺の病気のなかで、かつて最も多かったのは肺結核です。その致死率があまりにも高いことと、その伝染力の強さから死にいたる病として恐れられていました。「美人薄命」は、この結核全盛期の言葉ですが、結核がほとんど征服されたいま美人薄命は当たらなくなりました。そして、時代の移ろいとともにも人の病気も移ろいます。結核に代わって、死にいたる病としてのしあがってきたのが肺癌です。一難去って、また一難というわけですが、この肺癌は数ある癌のなかでも亡くなる人が最も多い癌で、高齢化が急速に進む我が国において今後も増加していくと考えられています。症状は、なかなか治りにくい咳、血痰、胸痛、喘鳴(呼吸時のゼーゼー音)、息切れ、嘔声(声のかれ)、発熱などがありますが、この症状があれば肺癌だとわかるような特有の症状はありません。風邪などの症状と区別が難しいので、症状が長く続く場合は要注意です。

喫煙は肺癌発生の最大のリスク要因ですが、たばこを吸わない人も発症することがあります。これは周囲に流れるたばこの煙を吸う受動喫煙の影響によるもので、受動喫煙がある場合とない場合で比較すると、肺癌のリスクは20～30%ほど高くなります。また、肺は“環境を映す鏡”と言われるように、環境に敏感に反応します。喫煙という単純な理由だけでなく、大気汚染・都市の粉塵、食生活など、現在の文明社会そのものが肺癌を生み出す素地となっているという側面もあります。

いずれにせよ、肺癌の予防のためには禁煙が最も重要ですが、特有の症状がないケースも多く、定期的に健診を受けて早期発見を心がけることが大切です。

野鳥ウォッチング 15 ツグミ

ツグミはヒヨドリぐらいの大きさの、秋に北から渡ってくる冬鳥です。数羽群れて行動し、稲刈りの終わった水田などに姿を見せ、ミズズなどを食べています。

「キョリ・キョリキイー」と鳴き、胸をそらせて動かずに立っている姿勢が特徴です。(左がオス) 矢部村 栗原 浩暢

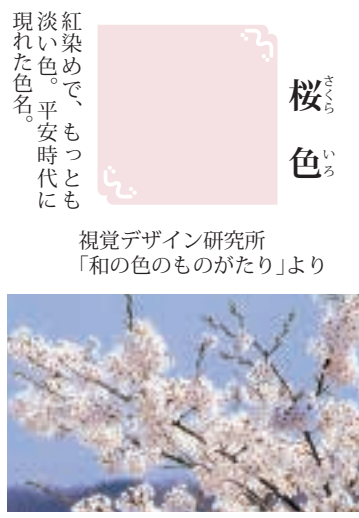


今月の山柳



ある。筑紫君磐井も、この桜を愛で、新設された郷土の誇り、わいの郷を静かに見守ってくれていることだろう。いわいの郷

今月の色 桜色 桜 日本にとつて心の支柱でしょうか。小学校の入学式、校門の桜の木の下の母親と並んでの記念写真にも欠かせません。半世紀以上も前、大学受験の可否の通知は「サクラサク」「サクララル」の電報でした。これから桜前線も徐々に北上します。四月は当然桜色となります。



八女茶で健康 第9回 茶の生葉から簡単に急須で飲む緑茶を作る

もうすぐ新茶のシーズンとなります。そこで今回は楽しい家庭でのお茶づくりについてご紹介します。40分～60分で作れます。ぜひチャレンジしてください。

- *準備するもの お茶の新芽、電子レンジ、ホットプレート or ガスコンロ鍋、電子レンジ用ラップフィルム、アルミホイル、お箸、うちわ
1. 蒸す お茶の新芽50gをラップでつつみ、電子レンジで1分間チン!します。蒸し終わったら、素早くラップから茶葉を取り出します。
2. 揉む 取り出した新芽は、熱いので注意します。「うちわ」で体温以下まで冷ましたあと、ラップに包み手の平で揉みます。その後、取り出して包んでいたラップに広げ、丁寧にほぐします。
3. 乾燥する あらかじめ100～150℃にしたホットプレート or 鍋にアルミホイルを敷き、揉んだ茶葉を入れ、お箸で新芽を持ち上げ、「うちわ」でやさしく扇ぎながら表面の水分を乾燥します(5分間)
4. 繰り返し 冷却した茶葉を再度ラップに包んで3分間強く揉み、ほぐして乾燥する作業を繰り返します。茶葉が乾燥し、硬くなり、緑の茎が扁平になったら出来上がりです。

「八女農みらい館」をご利用ください 八女農業高等学校

チャレンジショップみらい館は、八女農キャリアプラン「道の駅・校内販売所・販売実習」の3つの柱の一つであり、農業教育の窓・農業教育のモチベーションの向上の場として位置付けています。場所は本校正門横で、週2回(火曜、金曜)営業をしています。この販売所を有効活用し、生徒自ら栽培した農産物を販売することは、生徒の学習意欲の向上を図る上でとても大切です。また、地域の方々に本校の農業教育活動を理解していただき、地域との連携を深めるのにも役立っています。販売所での販売実習(接客マナー、農産物説明、レジ操作など)を通して、生徒にコミュニケーション力を身につけさせ、経営感覚などを学ばせ、地域に貢献していることを自覚させています。ご利用いただきますよう、よろしく願いいたします。
4月の開館日 5日(火)、12日(火)、19日(火)、22日(金)、26日(火)
販売時間は、10時30分～16時30分です。
(※4月5日(火)の販売時間は、10時30分～12時30分です)多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。

