

楽しい絵手紙



友に誘われて入会した絵手紙教室。初めての教室では一時とまどいしましたが、皆さん暖かく迎えて頂き安堵しました。親切でやさしい大坪先生のご指導のもと、絵を描けたときの嬉しさ、美しさに感動し又花や果物、野菜の絵に囲まれて、日々充実した生活を送れることがこんなにありがたいものかとしみじみ感じます。先生に一筆加えてもらうことで、表情豊かで明るく生き生きとした絵に仕上がります。早速友人知人へ送りたいと思います。



立花町田形 園原 はつみ

健康万歳 ⑳ 老けないための食習慣

- 「食は健康の源である」「人間は血管から老いる」などと言われている。老けないためには新陳代謝を高め、免疫力を上げ、若々しい血管を保つために若い頃からの正しい食生活習慣をつけておく必要がある。
- ①健康寿命を延ばすには胃に負担を掛けないため腹七分目が良い。空腹を感じるくらいが健康の源である。ビタミンC(野菜・果物に多く含まれる)は老いの防止に役立つ。
 - ②バランスの取れた栄養をきちんと朝昼晩、出来るだけ同じ時間に取りようにする。寝る前3時間は何も食べない習慣を作る。
 - ③食事はゆっくり食べ、食べる順番も決めたが良い。最初に野菜など食物繊維のあるもの、次に肉魚卵などの蛋白質、最後にご飯などの炭水化物をとる。
 - ④空腹時に甘いもの(大福・菓子)を食べるとインスリンの分泌が一挙に増すのでよくない。食べるなら食後にする。炭水化物(糖分)の取りすぎは動脈硬化の原因にもなる。
 - ⑤塩分の取りすぎは高血圧の原因だが、予防のため「カリウム」の豊富な海藻類、フルーツ、野菜、豆類などを取ると良い。腎臓疾患のある人はカリウムの取りすぎには特に要注意。
 - ⑥牛肉は良質の蛋白質源で血液成分の鉄も含まれ、血の巡りも良くなり免疫力を増す。高齢者にもお勧めの食べ物である。
 - ⑦アルコールの飲みすぎは確実に老化を進める。胃に負担をかけないためには日本酒1合、ビール小瓶1本、ワイン1グラスまでが限度と考える。飲みすぎには緑茶がお勧め。寝酒は悪習慣、止めたが良い。
 - ⑧肝臓の機能が落ちると有害物質の代謝が旨くいなくなる。1日200cc位の牛乳は肝臓を庇護する。骨粗鬆症の予防にもなる。
 - ⑨加齢から守る食材として、納豆、卵、緑黄野菜、大豆製品、魚や肉、牛乳、フルーツなどを毎日取ることがお勧めである。高齢者は基礎代謝が低くなるためにカロリーの取りすぎは肥満の基になることもお忘れなく。

林 栄一(医師・八女市立花町)

こんにちは。八女警察署です。



皆様、こんにちは。八女警察署生活安全課の内野です。昨年、福岡県では二セ電話詐欺の被害額が約18億円と過去最悪を記録しました。警察では、今年も引き続き役所や企業、地域の方々等の協力を頂きながら各種対策を継続しており、昨年と比較すれば件数、被害額ともに減少傾向にあります。しかしながら二セ電話詐欺の中でも還付金詐欺は件数、被害額ともに増加しています。還付金詐欺とは役場等の職員をかたり、「医療費等を還付します」等と嘘を言って、コンビニ等のATMに誘い出し、携帯電話で還付手続を教えているように見せかけ、実際は犯人の口座へ現金を振り込ませる手口であり、犯人は機械操作が苦手な高齢者をターゲットとします。電話で医療費等の還付手続きを口実にATMへ行くように言われた場合は詐欺ですので絶対に信用しないで下さい。もし、皆様方もだまされているような人を発見した場合は、ひと声かけてあげて地域の力による二セ電話詐欺被害防止にご協力をお願いします。

久留米絣で実習着製作 八女農業高等学校

本校の生活科学科では、入学するとすぐに「久留米絣」を1反渡されて、3年間着用する実習着を作ります。「久留米絣」は1反が12mもあり、裁断から縫製まで、慣れないミシンを使ったり手縫いをしたりして仕上げていきます。毎週4時間の「家庭総合」の授業のなかで製作していきませんが、作業の進まない生徒は居残りをして、7月中旬までに完成させます。そのように苦勞して作った実習着なので愛着があり、生徒達は3年間大事に着用しています。この「久留米絣」による実習着の製作は50年ほど前から行われています。学年別に揃いの柄の実習着を身に付け、農業の実習で活用しています。



7月の校内販売所(みらい館)の開館日
1日(金)、5日(火)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、22日(金)、26日(火)、29日(金) 販売時間は、10時30分～15時30分です。(※22(金)以降の販売時間は10時30分～12時30分) 多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。

野鳥ウォッチング ㉑ コゲラ

コゲラは、スズメほどの大きさ、キツキ科では一番小さい鳥です。「ギーギー」と鳴き、雑木林にある枯れ木に「コツ・コツ」と木をつつく音を聞くことがあります。これは、穴を掘り虫を取り出したり、巣穴を作る準備などを行っているものです。



矢部村 栗原 浩暢

眩き

再び出会った 子育て

障がいを持つ子ども達の学童施設で最近働き始めた。そこで出会ったのは懐かしい子育て時代だった。その施設の開設時に、十数年前に息子が遊んでいたウルトラマンや怪獣のフィギアを寄付していた。小学四年になっても、これだけは大事だからと手放さなかったフィギアだが、さすがに一人前の大学生になってからは「もういらんよ」と。今、目の前で再び小学生の小さな手が怪獣を持って遊んでいる。当時の我が子の姿と重なり顔が緩む。

このフィギアを買う時、1個だけという約束をして買い物に行っていた。ところが、いくつも欲しくなった息子が、「約束でしょ」と叱る。すると、息子は痲癩を起して柵の上の商品を全部落としてしまう。私は途方にくれてどうしてよいかわからず泣きながら商品拾った。そんな子育て時代。

今、目の前の子ども達も時々痲癩を起して泣いたり喚いたり。困ったなと思いつつも、あの時の息子にまた出会ったようで「そうね、よしよし」と、どこかで懐かしさを感じている自分がある。思いつくフィギアが遠い子育て時代を呼び戻し、再び息子達に出会わせてくれた。

森 志穂