

クラッシー

CLASSY

発行 筑後八女地区 ◎西日本新聞エリアセンター
 企画 イースタンコミュニケーションズ
 印刷 株式会社 東兄弟 TEL 0943-24-2111
 八女市祈禱院563 〒834-0025
 HP:www.dcity-yame.com
 E-mail higashikeitei@tea.ocn.ne.jp

ワンランク上の暮らしを考える人の情報紙

クラッシーのバックナンバーがインターネットでご覧に
 出来ます。「デジタルシティヤメ」→クラッシー→検索

5 MAY

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				4	5	6
6	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 八十八夜 先負 対:広島 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	2 3月26日 仏滅 べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円	3 27日 大安 憲法記念日 対:オリックス 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	4 28日 赤口 みどりの日 八女高等学校吹奏楽部 第36回定期演奏会 (16:00・サザンクス筑後) 対:オリックス 13:00 (タマホームスタジアム筑後)	5 立夏 三りんぼう 先勝 こどもの日	6 30日 友引 なんでも人権相談所 (八女市社会福祉会館)	7 4月1日 仏滅
8 2日 大安 八女軽トラ市9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場)	9 3日 赤口	10 4日 先勝	11 5日 友引 なんでも人権相談所 (筑後市中央公民館)	12 6日 先負	13 7日 仏滅	14 8日 大安 子ども会ドッジボール大会 (筑後市・筑後広域公園体育館)
15 9日 赤口	16 10日 先勝 べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円	17 三りんぼう 友引 山梶窩祭(筑後市)	18 12日 先負	19 13日 仏滅 無料弁護士法律相談 13:30~(八女民主商工会) 要予約 ☎24-2727	20 14日 大安 定例法律相談会(要予約) 10:00~12:00 (八女商工会議所) ☎22-5161	21 15日 赤口 人生史サークル黄檗の会 (福祉会館)
22 16日 先勝 八女軽トラ市9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場) ベーゼンドルファー音楽祭 スーパーセッション2016 山下洋輔&三船優子 (おりなす八女) 九州オルレ奥豊後コース (八女歩こう会)	23 17日 友引	24 18日 先負	25 19日 仏滅	26 20日 大安 お風呂の日(特典あります) (グリーンピア八女)(公園の宿) (温泉館きらら)(べんがら村) 書研八媛会書展 ~29日(おりなす八女)	27 21日 赤口 対:広島 18:00 (タマホームスタジアム筑後) ザ・ブラザーズ・フォア ビューティフルワールド (18:30・サザンクス筑後) 八女上陽ホテルと銘茶まつり ~6月5日	28 22日 先勝 絃の里巡り in 筑後 (~29日・筑後市北西部) 川崎病院ミニ健康教室 (14:00~15:00) 「ロコモティブシンドロームの話」 川崎病院 要予約 ☎23-3005 対:広島 14:00 (タマホームスタジアム筑後) ホテルと銘茶まつりイベント ~29日(はたとと石橋の館)
29 三りんぼう 友引 対:広島 13:00 (タマホームスタジアム筑後) JWA九州ブロック ウォーキング大会 (八女歩こう会)	30 24日 先負 べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円	31 25日 仏滅	心配ごと相談(八女市) 八女市社会福祉会館 5月18日 黒木町ふじの里 5月18日 上陽町地域福祉センター 5月11日・25日 立花町かがやき 5月11日・25日 法律相談(要予約) 八女市社会福祉会館 5月13日 黒木町ふじの里 5月20日 上陽町地域福祉センター 5月27日 司法書士相談 黒木町ふじの里 5月13日 八女市社会福祉会館 5月20日 くろぎふるさと日曜日 毎週日曜日 上陽ふるさと市 毎週土曜日		●おはなし会 筑後市立図書館 幼児から小学生対象のおはなし会 毎週土曜日 午前11:00~(30分程度) ●ゆっくり読書タイム 筑後市立図書館 (要事前申し込み・託児付) 子育てをがんばるみなさんにゆっくり 図書館で楽しんでいただきます。 5月21日(土) 9:30~15:00 ●こどもの読書週間スペシャルイベント ホークス選手の背番号で覚える(本の住所) ~5月12日まで(スタンプ5個でプレゼント) ●市民とえらぶ絵本10選 ~5月12日まで 30冊の絵本に投票して下さい。	

クラッシー文芸

■ひろかわ俳句会
 一夜にて花びらほく木の芽雨
 沈丁花こぼれし地より香を放ち
 垂れ柳風に踊りて芽吹きかな
 崖つづち幹のり出してやぶ椿
 木の芽和母のなつかし割烹着
 一と雨の山膨みて木の芽どき
 ひざつこの並ぶ足湯や春うらら
 ふくらみし木の芽三つ四つ古墳塚

■八女睦句会
 難波よりイカナゴ釘煮届きけり
 水仙花夫も愛する一重かな
 次の世は星に生れよいぬふぐり
 登り来て視界真白や梅香る
 空の青写しきらめく犬ふぐり
 さくらより桜色なるさくら餅
 げんげ田は昔ばなしになりけり
 れんげ草見つけに走る孫二人
 椀一杯口開け笑う浅利貝

■立花短歌会
 客席を湯気立てめぐるワゴン呼び小籠包食む
 香港の朝
 五年目のボランティアとして我は行き傷みし
 写真袋に包む
 朝霧に湖面すっぽり包まれて琵琶湖の朝は墨
 絵のごとし
 菜の花に包まれて土手の下川面に力毛等
 群れて遊べり
 梅の香と霧に包まれ山里は春の寒さを徐々に
 解き行く
 如月の名残の雪に包まれて回覧板を隣にまわ
 す
 玄関の段差気がかり子と孫が手摺り付きス
 ロープつけてくれたり
 孫二人行く末願う伊勢の旅おかげ横丁赤福う
 まし
 風呂敷の幾通りもの包みかた昔の人の知恵の
 多さよ
 樋口愛子

■八女堺屋短歌会
 大茶園の頂に御座す五社の神花びらかむりて
 まこと穏しき
 病癒へし友を誘ひて腕を組みけしけし山の春
 風に酔ふ
 天を指し祈りのかたちの木蓮は明日は開かむ
 うすむらさきに
 宗教より生じし争い地球規模アラブの春は夢
 と潰えて
 寺庭を統べて公孫樹は青空にいまを芽吹きの
 光芒に立つ
 朝二時のテレビは映す槍ヶ岳光と雲の神秘の
 世界
 樋口保子



楽しい絵手紙



筑後市西牟田 重富 緑

絵手紙には前から心惹かれるものがあり... 機会を得てサンコアの「てくてく絵手紙教室」に入会しました。

友人にも絵手紙で文通して友好を深めています。今回は孫、ひ孫の成長を願ってみましました。

こんにちは。八女警察署です。



こんにちは。八女警察署生活安全課防犯係からのお知らせです。今回は、子どもや女性に対する性犯罪の被害防止についてお話しします。

昨年中の県内の性犯罪の認知件数は、東京、大阪に次いで全国ワースト3位と非常に深刻な状況にあります。

犯人が犯行に及ぶケースは、「夜間の帰宅中に襲う」、「帰宅した直後、玄関先で襲う」、「就寝中に襲う」等の形態が多く、夕方18時台から深夜2時台までが危険な時間帯といえます。

防犯のポイントとしては

- 帰宅時に人通りの少ない暗い道を通るときは、周囲を警戒する。
● 徒歩帰宅時、電話やゲームをしながら等の「ながら」帰宅をしない。
● エレベーターに乗る前には周囲を確認する。
● 防犯ブザーなどの防犯グッズを身に付ける。

今一度、普段の生活行動を見つめ直し、防犯意識を高め性犯罪被害を防止しましょう。

野鳥ウォッチング ⑮ ジョウビタキ(オス)

ジョウビタキのオスは羽の白い部分が目立ち「紋付鳥」とも言われます。

なわばり意識が強く、ガラスやカーブミラー等に写る自分の姿に敏感に反応し、威嚇している光景をよく見かけます。

「ヒツ・ヒツ」と鳴き、一日中その周辺から離れないことがあります。

矢部村 栗原 浩暢



手術の前日、血流の確保の妨げになるからと指輪を外すこととなった。三十一...

この頃は散歩の折、野に咲く花、庭に咲く花、畑をみればあれもこれも画材に思ふ様になりました。画材を選び自分なりに輪郭線を描きますが、なかなか思う様に描けません。絵手紙のモットー「へたでいい」「へたがいい」に後押しされ又先生ご指導の一筆で蘇る絵に励まされて...

健康万歳 ⑩ 腰痛と関節痛の付き合い方

歳を取ると気力体力ともに若い者にはいなくなる。特に病気がなくても動脈壁が硬くなって血の流れが悪くなったり、腰痛や関節など運動器の痛みの他、視力、聴力の衰え、尿漏れ、物忘れなどが起ったりする。中でも一番悩まされるのが腰の痛みと関節の痛みである。

腰痛症は大抵の人が一生で一度は経験する疾患である。しかし間違っはいけないが「腰痛症」は病名ではない。症状があるので便宜上医師も患者も解った心算で使っているが、必ず基になる病気が潜んでいることを忘れないことだ。

椎間板ヘルニア、老化による骨の変形、腰部の筋や腹膜性の場合には病状の経過から判り易いが、重篤な内臓の病気が隠されていることもあり頑固な腰痛は一応凝って専門医の診察を受けることも必要である。

女性の場合は閉経後に骨粗鬆症になりやすく尻餅をついたり転倒したりで腰骨や大腿骨の付け根に骨折が起り易くなる。

年を取るとまた膝関節にも変化が起りやすい。膝の関節内軟骨部分が劣化して柔軟性を失い一寸した動作で歩行が困難になる。

人間は二足歩行になった時点から将来腰痛と下肢(股・膝・足)の関節痛が起る宿命を負わされている。車に例えるとボディに相当する腰、両輪に相当する下肢は密接に関連している...

最近では高齢者の認知障害が多くなり、運動機能障害が遂には命取りになることも忘れてはならない。

常に予防と対策を講じることも大切で、痛いことを理由に使わないでいてもいけない(廃用性萎縮)し、逆に無理な運動も控えるべきである。

年齢に相当した運動やバランスの取れた食事を摂ることが大切である。特に女性は若い時分からカルシウムに富んだ(骨粗鬆症)予防食を忘れずにいよう。骨まで食べられる小魚や寝る前の一杯の牛乳はお勧め。

林 栄一(医師・八女市立花町)

Facebookでコミュニティを楽しもう ⑪

Facebook(以下FB)って自分の陣地に何かの表現をしてその反応をもらったり、反対に友達の表現に反応したりして楽しむのがまあ基本なのですが、そもそも自分が書いたものが誰かに見られること自体気持ち悪い、とおっしゃる方がいたりもします。

画面の向こうに誰かがいて自分の書いたものを見ている!なんて、なにやら空恐ろしい感じがするのわかる気がしますよね。

FBのたくさん存在する機能の中にグループという機能があります。FBの検索窓にご自分の趣味でもいいですし、好きな芸能人の名前でもいいので書いてみましょう。FBページやたくさんの検索結果が現れるはずで、その中に公開グループというものがあれば是非覗いてみてください。

誰でも入ることが出来て、同好の士がたくさん居る会のような場所になっていますので、特に自分から話しかけなくても他の方の書き込みを見ているだけで楽しいですし、なにより自分からは特に働きかけなくても楽しめる、という意味ではFBの中でも敷居の低い場所なのかもしれないと思うのです。そんなところからFBのコミュニティを広げていくのもいいのかもしれないですね。

反対に非公開グループというものもありまして、こちらは許可を出された人しか入れない仕組みになっていますので、もし入りたい場合は入れてくれーと入場許可申請を出してみることになります。自分でメンバーを決めて作ることも可能ですので友達との秘密のお話をするのにも便利です。Takashi MATSUO

眩き 八時間の大手術を終え麻酔から覚めた私。不安そうに覗き込む家族の顔、眩しい現の光に思わず両手を翳した。「あつた!」無くなっている筈のプラチナの結婚指輪が、私の左手の薬指で鈍い輝きを放っていた。

この世に生をうけて五十五年、結婚して三十一年、三人の息子の出産以外は入院した事のない、唯一健康が取柄の私。きつと夫も息子達も「嫁さんは不死身、母ちゃんは死なない」と安心しきっていたことだろう。そんなまさかの私の大病と入院、手術。家族さえ第二の患者とも言われる病に、親しい友人知人までもが丸となって支え共に闘ってくれた。

街かど gallery



押し花教室を見学に行き、そこで見た色鮮やかな押し花に衝撃を受け、私の押し花生活がスタートしました。押し花を始めから沢山の花の名前を覚え、庭や道端の草花にも目を向けるようになりまし。新しい花を見つけては押し花にし、出来た時の喜びは最初も今も変わりません。野菜や果物が押し上がった時の感動はひとしおでした。勉強を始めてまだ一年ですが先生や先輩方に教えて頂きながら経験を積み、周りの人に押し花の楽しさを広めたいです。



久留米市荒木町 安德 真美

青空いっぱい泳ぐ、日本男児誕生を祝う鯉幟君よ。さわやかな五月の空のように、みんな明るく元気に育ってほしい。そして、これから少子高齢化の厳しい日本ではあるが、よろしく頼む。

八女川柳会 安達 昇



日本の未来託すぞ 鯉のぼり

今日の山柳

今月の色

我が家の健康の源 日本一八女緑茶の緑



緑のウェーブが美しい八女中央大茶園

♪唄はちやつきり節 男は次郎長 花はたちばな 夏はたちばな 茶のかおり チャツキリ チャツキリ チャツキリよ 蛙が啼くんで 雨 ずらよ (静岡県民謡)

ご存知チャツキリ節は昭和2年現静岡鉄道の依頼により制作された遊園地のコマーショングである。近年ふるさと創生の動きが盛んだが当ても地域おこしや観光宣伝のため民謡調の新曲を作るのが流行った。作詞は北原白秋、30番までの長大な歌詞である。1973年NHK「みんなのうた」で弘田三枝子とザ・シャデラックスが歌っている。この時静岡の茶園を背景にした映像は原則コマーションを放送しないNHKが静岡茶のCMを放送した結果となった。GI八女伝統茶玉露産地に指定された八女にとつて残念至極である。

シネマ今昔物語 ③ 「64 ロクヨン」の巻

5月7日から「64」が2部作で公開されます。原作は「このミステリーがすごい」で1位になった横山秀夫の警察小説の名作です。わずか7日間で終わった昭和64年、少女の誘拐事件が起こり、警察の懸命の捜索にもかかわらず迷宮入りとなってしまいます。当時、この事件を担当していた主人公三上は、現在、刑事部をはずされ、広報官としてマスコミ対策に追われる日々を過ごしていますが、この事件を忘れることができません。そんな中、再び、同じ手口の犯行が行われる、といった内容のお話です。この小説はNHKが昨年、ドラマ化しており、近年のドラマの中では出色の出来でした。三上はピエール瀧が演じています。ピエール瀧はももとはミュージシャンでしたが、近年、演技者としても評価を高めています。映画では三上を佐藤浩一が演じます。佐藤浩一は名優三国連太郎の息子で、主役が張れる役者の1人です。ドラマと映画、どちらが良くできているか、見比べてみるのも楽しいのではないのでしょうか。ちなみに、NHKのドラマと映画の競作は過去にもあって、「八日目の蟬」では主人公を、ドラマは壇れい、映画は永作博美が演じ、「紙の月」では、ドラマは原田知世、映画は宮沢りえが演じて、いずれも、そのキャリアの中で屈指の名演になっています。ドラマと映画では、ドラマのほうが時間が長く、より細かい描写ができますが、「64」は、ドラマは50分の5回、映画は120分の2部作、時間はほぼ同じです。相撲で言えばがっぷり四つに組んだ勝負になっています。さあ、どちらが勝つか、楽しみですね。(R.I)



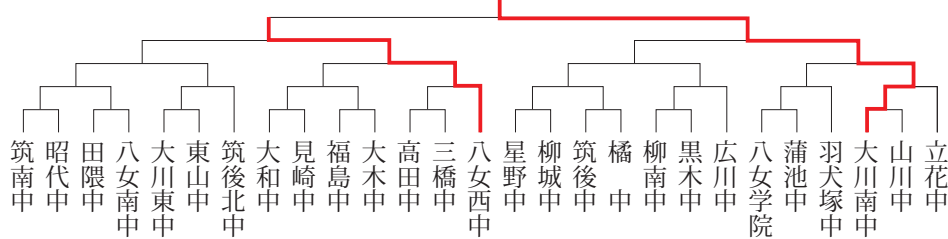
優勝校 大川南中学校(大川市)

ヤンマー建機杯第20回矢部川交流軟式野球大会はみやま、柳川、八女、筑後四市立中学校野球部27チームが参加して開催されました。試合結果は優勝大川南中学校(大川市)準優勝八女西中学校(八女市)でした。全力で戦ってくれた全選手の皆さん、大会開催にご尽力賜りました関係各位に心より御礼申し上げます。

大会委員長 木本 文明



準優勝校 八女西中学校(八女市)



～ある、春の一日～

今年の桜の開花一番は福岡県でした。桜も散った春の朝、今日は予定もないので、庭でも整理しようといざ外へ。さあ作業開始!と思いきや、桜の木を眺めて中断。あっ、葉桜になっちゃった。隣の木にはサクランボが沢山ついている。鳥たちに食べられちゃうぞー。間もなく毛虫が出る季節だな～なんて思いながら、まずは草むしりからスタート。草を抜いたら根っこと一緒にミミズが付いてきてここでも、季節の変わり目を知らせてくれる。毎年沢山の白い花を咲かせていたライラックの枝が葉っぱ一枚もなく残っている。気づいてはいたが、やっぱり可哀想...ノコギリを使い一枝切ってみた。



花名:ライラック(花色:白・むらさき・ピンクなど)、科名:モクセイ科、原産国:ヨーロッパ、樹高:4~8m、開花期:4~5月

「あれ」枝はまだ生きていました。枝の根元の節の隙間を見ると、1ミリ程の小さな新芽が草に隠れて吹いています。生きてたんだ。また来年の今頃には花芽を付けてくれることを想像して嬉しくなりました。こんなに人の目の届かないところで、春から初夏に向かって庭の木々が芽吹き、鮮やかな新緑に衣替しようとして一杯がらんでいる枝を見て、自然の息吹き、植物の強さを感じる小さな春に感動したのどかな一日でした。

紫原 嘉人

矢部川源流・杉の里の四季 ⑤⑤

キランソウ(金瘡小草) [シソ科]

キランソウは道ばたや山麓の日当たりのよい場所に生える多年草。開花は3~5月。地面をほうように広がることから「ジゴクノカマノフタ」ともいう。

昔から有名な生薬で、高血圧、鎮咳、祛痰、解熱、健胃、下痢止めなどに効果があるとされ、生の葉汁は火傷、切り傷、湿疹、膿の吸出しに利用された。八女地方では「医者要らず」、「ゲカダワシ」とも呼ばれている。

黒木町 松尾 重根



八女茶で健康 第10回

第33回福岡県八女茶手もみ競技大会開催

八女地方ではお茶摘みの最盛期を迎えました。立春の時は少し寒いと感じていましたが、もう八十八夜（5月1日）となりました。



表題の競技大会は、県手揉み技術研究会と県茶業青年の会の共催で、八女普及指導センターが事務局となり、平成28年4月12日(火)に県農林総試八女分場で開催されました。目的は、八女茶生産技術の中でも難しい製茶技術の研鑽です。産地で生産が始まる前に開催しようと、八女市の松延力さんが、「さえみどり」という品種で3月初めから早めの茶園管理をされました。

競技大会には、3名1チームで八女市、筑後市、広川町、茶商組合から10チームの出場がありました。蒸した生葉を人間の両手だけで針のように揉み上げることは至難の業で豊富な経験が必要です。柔らかい茶生葉を固い針のようにするための作業工程に、「葉ぶるい」、「軽回転」、「重回転」、「揉み切り」、「でんぐり」、「こくり」等の工程があり、4時間かけて、それぞれに異なった揉み方を行ないます。競技大会のチーム優勝は、上陽チーム（山口泰明氏、井上和弘氏、中村友和氏）でした。また、個人では八女市黒木町の徳永慎太郎氏が優勝されました。

この大会は毎年行われており、付帯行事として一般の方に八女茶の手揉みを楽しんで頂いています。来年の大会に参加希望される方はお近くのJA等にお尋ねください。

福岡県茶生産団体連合会事務局長 仁田原 寿一

美牛コンテストに挑戦!! 八女農動物科学部 八女農業高等学校

3月19日久留米市の筑後川河川敷で第29回久留米スプリングショーが開催されました。四半世紀以上の伝統ある大会に福岡県内から約40頭の乳牛が出場しました。本校からは雌育成牛2頭が未経産牛第3部と第4部に出場しました。2頭とも優秀賞首席を獲得し、各部位上位2頭、計8頭で争うジュニアチャンピオン決定戦に出場しました。チャンピオンにはなれませんでした。本校動物科学部の生徒はディリープリンセスを努めるなど、大会の運営に関わることができました。

出場した選手は「日頃の部活動の成果が認められ、大変うれしかった。秋の福岡県共進会に向け、さらに牛の手入れ・調教に頑張っていきたい。」と抱負を語っていました。



活躍した動物科学部員

5月の校内販売所(みらい館)の開館日

6日(金)、10日(火)、13日(金)、17日(火)、20日(金)、24日(火)、27日(金)、31日(火)
販売時間は、10時30分～15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。

新茶祭り
八女の茶葉が採れました

対面販売
4月29日 新茶 5月04日 中茶
4月30日 J.A.新茶 5月05日 野中茶
5月01日 J.A.新茶 5月06日 中茶
5月02日 新茶 5月07日 中茶
5月03日 新茶 5月08日 野中茶

ゴールデンウィークお楽しみ会へ
5月7日(土)
新登場!!
5月3日・4日・5日

ウツ山の子
立花町下辺春国道3号線沿
TEL 0943-37-1711

5月の道の駅たちばな

会期 5月26日(木)▶29日(日)
会場 おりなす八女
第43回書研八媛会書展
主催 書研八媛会
皆様のご高覧お待ちしております

■紫苑句会
だご汁は八女の馳走と春菜摘む
マンホール蓋の絵柄や陽炎へる
一碗のほろりと苦き菜花かな
八十路女の歩む足下や草萌ゆる
公園のヒガンザクラや寿像笑む

■立花町立花俳句会
一工夫欲しき観梅おもてなし
椿一輪たしかに落ちし音ならむ
春疾風旗竿きしむ村祭
兄の忌に姉妹揃ひて春炬燵
春場所の綱取り目ざし川上り
三月や週末毎の傘マーク
米寿まで集ふ友とて桜宿
たのしみの日課つくしを摘み続け
亡き嫁の笑顔を偲ぶ冬の夜
寂聴の未来に夢や春を知る

母の忌の花の遺影や微笑仏
見る心見られる心雛の顔
歳食へば多感となりて彼岸入り
旅発つ娘の未来に光木の芽晴
剪定のレモンの枝を燃す香り
春一番ペットボトルを転がせり
ルッコラの花風に揺れ相触れず

■黒木町くすの実俳句会
水温む気負ひもなくて顔洗ふ
茶坊主のからくり時計うらなり
ミモザ咲き一時帰宅の友を待つ
春愁や母の形見の真珠玉
水温む粗板の音弾みをり
さげもんんに守られ雛座敷敷
佐助の迎へてくれし宿に座す
雲海や夕日に乗りてたなびけり

■上陽町陽泉俳句会
吉泉守峰
城後正子
大坪清香
倉ノ下和代
荒川ミヤ子
中村鏡子
大坪延子

吉泉守峰
青木早弓
松尾満留美
松尾アサ子
寺田睦子
野崎万智子
東野蓉子
山本光子

吉泉守峰
樋口力
吉泉守峰
武田行夫
中村テルヨ
西島志乃
原宣子

中尾カヲル
末継ミヨ子
深町和子
中村スミ子

牛島景子
堤多鶴子
中川原篤子
松延みさと
松崎伸子

知って得する郷土の食文化 ② 玉葱(タマネギ)

玉葱はネギ属の多年草でラテン語で頭を意味し、和名では葱頭と言います。色・形・大きさは様々。原産は中央アジアで、エジプト・ヨーロッパを経てアメリカに伝わり、日本では江戸時代に観賞用として長崎に伝わりました。明治時代に食用として北海道で栽培が始まりました。主産地としては北海道・佐賀・兵庫などがあげられます。料理にはカレー・グラタン・サラダ・マリネ他多くの料理に使われています。



*小玉葱とミンチの煮物 (2名分)

■材料 小玉葱 200g (約10個)、合挽ミンチ 150g、水 200cc、醤油 大さじ2、みりん大さじ1、ニンニク1かけ、唐辛子少々

■作り方 ニンニクをスライスして小玉葱を切らずにそのまま入れて炒める。調味料を入れ、混ぜたらミンチを入れ汁がなくなるまでじっくり煮込む。

*親子どんぶり (1名分)

■材料 鶏モモ肉 70g、玉葱 1/4 玉、卵 1 個、小ネギ又は三つ葉少々、調味液 (だし汁少々、醤油小さじ1、砂糖小さじ1、みりん大さじ1、酒小さじ1)

■作り方 小フライパンにだし汁と調味液を入れ、鶏肉と玉葱を入れ蓋をして火を通す。火が通ったら溶き卵を流し入れ、半熟になったら丼に盛ったご飯に載せ上から三つ葉を載せる。(小葱の場合は卵の前に入れるとよい)

*玉葱のスライスサラダ (2人分)

■材料 新玉葱 1 個、卵黄 1 個、鰹節少々、小葱 (大葉でも良い) ポン酢又は醤油

■作り方 玉葱を薄くスライスして冷水にさらし、水けを切り器に盛る。中央にくぼみを作り卵黄を入れ、まわりにポン酢か醤油をかけ、ネギを散らす。よく混ぜて食べる。

樋口 愛子 (八女市)

健康よもやま話 ⑰



姫野病院：松浦 緑郎 (健康管理士一般指導員)

●乳癌

言うまでもなく、乳房は男性にもありますが、成人女性の場合は特に発達して、左右の胸で著しい高まりを成しています。この乳房の本体は乳腺で、その主たる仕事は、分娩後、子供に母乳を与えることにあります。この乳房にも良性・悪性、二つの腫瘍ができますが、癌のような悪性の場合には根が深く境界がはっきりせず、乳房の下に厚い板が嵌め込まれたような感じになります。これに比べてしこりが小さく、手でつまんでも境目がはっきりしているものは良性ですが、両者の絶対的な違いは、良性のものはそれ以上大きくならないのに、悪性のは日々着実に大きくなっていくことです。



乳癌に比較的なりやすい人としては、未産婦、出産回数の少ない人、晩婚で初産年齢の高い人、出産後に母乳があまり出なかった人、閉経年齢が遅かった人、女性ホルモン剤をたくさん用いたことのある人などがあげられています。要するに、最近の女性の傾向そのものであり、従って乳癌が増えるのは当然で、癌の発生も社会環境の変化に影響を受けていることがわかります。

事実、現在の日本における乳癌の患者数は女性の癌のなかでは最も多くて、約16人に1人の割合で乳癌を経験すると言われていています。乳癌が社会問題化している米国では約7～8人に1人の割合で乳癌に罹っているのに、日本人の乳癌罹患率は米国と比較するとまだ低い水準ですが、近い将来、米国並みの罹患率になると予測されています。ただ乳癌は治る確率が高い癌です。なぜなら、乳房は乳幼児が母乳を吸うくらいで、直接栄養の摂取や呼吸に関係のない器官だからです。しかも、乳房は体の外側にあって簡単に触れることができるので、小さなしこりでも見つけることが可能です。ときどき自分で触れて、しこりの有無や形の変化を見ておくことは大切です。また、定期的な乳癌検診もお勧めです。

クラッシー文芸