

健康ウォーク / 上海府小学校秋遠足

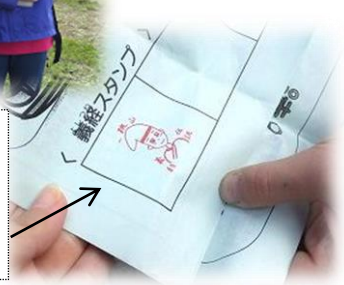


10月21日(金)、上海府小学校の秋遠足と合同で健康ウォークを開催。今年は、「地域の魅力を再発見しよう!」と初めて上海府地区内でウォークラリーを行いました。

小学校児童と地域の参加者は、岩ヶ崎～小学校と馬下～小学校のコースに分かれ、グループ毎にクイズを解きながら各集落を探検。馬下で保管されている源義経ゆかりの馬の鞍や早川寺の絵馬を拝観したり、多伎神社を見学したりと、地域の歴史についても学びながら歩きました。

昼食時には、地区食推の協力によりデザート(しかも4種類!)を召し上がっていただきました。お豆腐などを使った健康的なデザートは、歩き疲れた参加者の身体と心を癒してくれました。

義経伝説を基にしたオリジナルスタンプを用意。チェックポイントで押してもらうことができました。



石栗保健師から体に大事な細胞のお話を聞きました

バーベキュー大会&タコだまし漁体験



←タコの調理方法を説明しました

町づくり推進委員会では、伝統文化の継承と世代間交流を目的に「伝統文化継承事業」に取り組んでいます。今年は10月30日(日)のバーベキュー大会(上海府小学校PTA共催)に合わせ、小学校児童と保護者を対象に地区伝統の「タコだまし漁」の体験会を行いました。

講師から説明を聞いた後、参加者は海へ移動して伝統漁に挑戦。皆さん、疑似餌の付いた長い竹竿を海中に入れ、タコをおびきよせようと懸命に岩場をつついておりました。当日はあいにくの高波で実際にタコを捕えることはできませんでしたが、早川集落の郷土料理「タコ汁」のふるまいもあり、親子で地域の文化に対する理解を深めてもらうことができました。

漁体験の後は、おまちかねのバーベキュー大会。夏に獲れた上海府産のサザエ、海府ふれあい広場「さざなみ」でも販売されている上海府の新鮮野菜、それから子どもたちが大好きなお肉などを焼きながら、参加者の皆さんは賑やかに交流を深めていました。



【馬下集落】ぶどう狩り他食べ歩き会 (9月29日)

馬下集落では、毎日の朝夕の挨拶だけでなく、いざという時に互いを助け合えるようなコミュニケーションが取れるよう、集落住民を対象とした「ぶどう狩り他食べ歩き会」を開催しました。

当日はあいにくの雨でしたが、猿沢の菅井農園を訪れてぶどう狩りをを行った後、あかまつ荘にて昼食や温泉を楽しみました。バスの中でも昼食会でもカラオケやダンスで楽しい一日が過ごせたと大変好評な会でありました。集落の皆さんが、より深い絆を築くことができましたと思います。 【馬下区】



【岩ヶ崎集落】ふれあい旅行 (10月23日)

岩ヶ崎集落では、毎年恒例のふれあい旅行を開催しました。当日はあいにくの雨模様でありましたが、8名の参加を得て足取りも軽く出発しました。送迎バスの車中では1時間世間話、雑談に花を咲かせていました。途中、車窓から見る紅葉は未だ早いようでした。

宿に到着すると、早速温かいお風呂を頂きました。宴会は心づくし10品が器に盛られ出されました。鯛の兜揚げ、ぜんまいのクルマ和え、炊き込みご飯が好評でした。ごちそうを頂きながら、ワイワイガヤガヤ世間話、雑談で盛り上がり、集落住民の親睦を深めることができました。

帰りは、道の駅に寄り、お土産を買って帰路に着きました。十分に集落のみなさんの親睦と健康増進、活力助長となったものと思います。 【岩ヶ崎区】



【野潟集落】もみじ狩り親睦会 (11月3日)

野潟集落では、高齢者と次世代の方々の親睦を図り、区民の皆さん全員が元気に過ごせるよう促すことを目的に、「もみじ狩り親睦会」を開催しました。当日は、野潟ふれあいセンターを会場に、高齢者や次世代の方々27名が集まりました。カラオケで盛り上がる方もおり、賑やかで楽しいひとときを過ごすことが出来ました。 【野潟区】



砂丘短歌会 今月の一首

上海府かわら版では、上海府地区の短歌教室『砂丘短歌会』の皆さんの作品を紹介しています。短歌教室の皆さんの力作をご覧ください。



四年経て生まれし川に帰るとふ鮭待つ川は紅葉に装ふ

(鈴木昭作)

立冬の声にせかさされ農婦達足腰いたわり収穫急ぐ

(佐藤良子)

災害や畜産業の減少かスーパー店の輸入肉増えぬ

(加藤五三子)

きらきらと細く短き畦草に未だ今朝の霜宿りてゐたり

(佐藤壯子)

孔雀草の紫色の花つぶに暮れゆく秋の静けさ漂う

(小野静江)

久々に亡き師の家を訪へば奥から師の声したること聞く

(佐藤昌子)

白鳥のこえに見上げる秋の空心も澄みてひとり寛ぐ

(太田美也子)

軒下に柿赤あかと干しありて玉簾のごとゆれてをりたり

(井上スミ)

深紅なる小菊飾れば秋の香のかぐわしき香の部屋うちに満つ

(佐藤英明)



ほけんし・いしぐりの

「HOT ほっと ひといき」コーナー

年末年始…お子さんやお孫さんが来る予定の方も多いようですね！大勢が一度に集まることが少ないほど、美味しい物を食べさせたいというのが、親心かと思えます。そんな楽しいひと時に、食事と一緒に進むのがアルコール。

アルコールは身体の中では毒と認識されてしまいます。毒は身体に残しておけない！ということで、肝臓は他の栄養の処理を後回しにしてまで、アルコールの処理を行います。この処理は 1 単位（純アルコール 20g）のアルコールであれば約 4 時間も必要！

1 単位の目安

- ビール 500ml
 - 日本酒 1 合
 - 酎ハイ 350ml
 - 焼酎 100ml
 - ワイン 200ml
 - ウィスキー ダブル
- (ビールは 5%、日本酒は 18%、酎ハイは 7%、焼酎は 25%、ワインは 12%、ウィスキーは 43%で換算)

1 日 3 単位飲んだとすると、3 単位×4 時間=12 時間
半日の間、肝臓は無害にするために働きっぱなしです。

肝臓はアルコールの処理以外にも沢山仕事があります。他の仕事をするため、少し休ませてあげるためにも休肝日が必要と言われているんですね。

これは頭の片隅にあるだけでいいので、楽しい年末年始をお過ごしください(^^)

(地区担当保健師 石栗美穂)

今後の予定

12月の予定

- 17日 健民少年団餅つき&募金活動
- 18日 鮭の塩引きまつり
- 24日 移動図書館巡回日

1月の予定

- 8日 【育成会】瀬波地区百人一首大会
- 15日 移動図書館巡回日

12月29日(木)〜1月3日(火)、上海府連絡所・上海府地域コミュニティセンターは休館いたします。