

# 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 higashiitei@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  
 できます。「デジタルシティやめ」→クラッシー→検索

# 3 MAR

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	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
<b>心配ごと相談(八女市)</b> 八女市社会福祉会館 3月7日 黒木町ふじの里 3月7日 上陽町地域福祉センター 3月14日・28日 立花町かがやき 3月14日・28日  <b>法律相談(要予約)</b> 八女市社会福祉会館 3月9日 黒木町ふじの里 3月16日 上陽町地域福祉センター 3月23日	<b>司法書士相談</b> 黒木町ふじの里 3月9日 八女市社会福祉会館 3月16日  <b>くろぎふるさと日曜日</b> 毎週日曜日 <b>上陽ふるさと市</b> 毎週土曜日			<b>1</b> 1月14日 友引	<b>2</b> 15日 先負  <b>なんでも人権相談所</b> (八女市社会福祉会館)	<b>3</b> 16日 仏滅  <b>人形浄瑠璃 文楽</b> 昼の部13:30/夜の部18:00 (おりなす八女)  <b>八女筑後看護専門学校卒業式</b>
<b>4</b> 17日 大安  <b>市民芸能のつどい</b> (サザンクス筑後)	<b>5</b> 18日 赤口  <b>べんがらの日(べんがら村)</b> 大浴場お一人様300円	<b>6</b> 啓蟄 先勝	<b>7</b> 20日 友引	<b>8</b> 21日 先負	<b>9</b> 22日 仏滅	<b>10</b> 23日 大安
<b>11</b> 三りんぼう 赤口  <b>農福連携マルシェin八女</b> (11:00~八女公園) <b>九州オルレ天草・苓北コースバスウォーク</b> (八女歩こう会) <b>ちっぴりマラソン大会</b> (筑後広域公園)	<b>12</b> 25日 先勝	<b>13</b> 26日 友引	<b>14</b> 27日 先負  <b>なんでも人権相談所</b> (筑後市中央公民館)	<b>15</b> 28日 仏滅	<b>16</b> 29日 大安  <b>定例法律相談会(要予約)</b> 10:00~12:00 (八女商工会議所) ☎22-5161	<b>17</b> 2月1日 友引  <b>人生史サークル黄楯の会</b> (福祉会館)
<b>18</b> 2日 先負  <b>牛田智大ピアノリサイタル</b> 15:00~ (おりなす八女)	<b>19</b> 3日 仏滅  <b>べんがらの日(べんがら村)</b> 大浴場お一人様300円	<b>20</b> 4日 大安  <b>無料弁護士法律相談</b> 13:30~(八女民主商工会) 要予約 ☎24-2727	<b>21</b> 5日 赤口  <b>春分の日</b>	<b>22</b> 6日 先勝	<b>23</b> 三りんぼう 友引	<b>24</b> 8日 先負  <b>川崎病院ミ二健康教室</b> 14:00~・要予約・☎23-3005 「転倒予防教室」
<b>25</b> 9日 仏滅  <b>人権映画上映会</b> 10:00~ (サザンクス筑後) <b>ゆっくり読書タイム</b> 9:30~ (筑後市立図書館)	<b>26</b> 10日 大安  <b>お風呂の日(特典あります)</b> (グリーンピア八女)(公園の宿) (温泉館きらら)	<b>27</b> 11日 赤口  <b>お風呂の日(特典あります)</b> (べんがら村)	<b>28</b> 12日 先勝	<b>29</b> 13日 友引	<b>30</b> 14日 先負	<b>31</b> 15日 仏滅

### クラッシー文芸

#### ■立花町立花俳句会

孤独居の膳に七草ありがたき  
 穏やかに一句添へたり初日記  
 大ぶりの寒卵添へ老の膳  
 初茶の湯作法は思ひ思ひなり  
 子宝を願ひ三宝の串の柿  
 咳や夜通し眠りつかぬまま  
 被災地の仮設に変わり年変はる  
 七草を摘む老の手の悴みぬ  
 山眠る梢の先の明治館

吉泉守峰  
 西島志乃芙  
 中村テルコ  
 原宣子  
 平田清香  
 深町和子  
 橋本ミユキ  
 中尾カヲル  
 武田行夫

#### ■筑後俳句会

鶺鴒の挨拶しきり初日の出  
 潮騒や白壁冴ゆる唐津城  
 晴れ渡る山路彩どる紅葉かな  
 隼や湖底に眠る杣の邑  
 買初は三毒流す洗濯機  
 マスクして近づく老の目が笑ふ  
 三日早や苺の出荷張り切りて  
 毫光のごと雲間より初日の出

永田富子  
 植生洋美  
 藤島千代子  
 水本辰次  
 水本艶子  
 浅田つき子  
 井口登美子  
 猪田時恵

#### ■上陽町陽泉俳句会

肩書きの空し琴の音春の海  
 犬喰はぬ喧嘩ほどほど松の内  
 やんわりと頑張れさうな初鏡  
 山茶花の四十本の花の道  
 石ころも淑気感じる古利かな  
 一斉に飛び立つ畑の寒雀  
 寒波急帯持つ手をにぶらしむ

吉泉守峰  
 城正正子  
 倉ノ下和代  
 荒川ミヤ子  
 大坪清香  
 中村境子  
 大坪延子

#### ■紫苑句会

冬いちごほほばる孫やかけ巡る  
 峨々とあり修験者の径冬ざるる  
 学問の神と親子の初詣  
 着ぶくれの列はぜんざい男衆

松延みさと  
 井上トシ子  
 牛島景子  
 堤多鶴子

#### ■黒木町くすの実句会

新年よ戦争を知る人が減る  
 弓始袴の髪に乱れなし  
 幼子の握る手赤く雪の玉  
 雪の日や微かに動く猫の耳  
 初雀レモンの枝にまるく立ち  
 バス停の子等の絵巻し冬温し  
 雪風の中に咲きたる薔薇赤き

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



八女市高塚 松崎 美代子

絵は人様のものを見るものと思つてい... ました、いつの間にかすっかり虜にな... り月二回の教室を楽しみにしています。

〈夏椿〉

なんだ...と 感心する事ば... かり。でも家... に帰り自分の... 絵一枚になれ... ば上手に描け... たねと誉めて... やってます。

こんにちは。八女警察署です。

44



- ◆高層階であってもしっかり戸締まりを。 ◆子供を犯罪被害から守るために ◆誰とどこに遊びに行くのか、何時に帰るのかを確認しましょう。



今月号では子ども・女性の性犯罪等の被害防止のポイントについてまとめました。

●性犯罪から身を守るために【帰宅中】

- ◆ときどき振り返るなど周囲への警戒をアピール。 ◆ながら歩きはしない。 ◆遠回りでも明るく人通りの多い道を選ぶ。 【在宅時】 ◆玄関ドアを開ける前に周囲を一度警戒。 ◆女性の一人暮らしと悟られない工夫を。

桜の咲くのを待ち焦がれて一... 年。桜も寒さに耐え、春を待っ... ていたと思う。



今月の山柳

一年も待って いまだ花傳

今月の色

長春色

視覚デザイン研究所 「和の色のものがたり」より



ぱっと気持ちも華やくおひなさまカラーの菱餅。雪の下から緑が芽吹き、桃の花が咲く情景だろうか

動物園化を目指して!! 生物利用科動物科学専攻 八女農業高校

本校北山農場では、乳を搾るための乳牛（ホルスタイン種とジャージー種）と、卵を生産する採卵鶏などの産業動物の他に、ウマやポニー、ヒツジ、ヤギ、ウサギなどの社会動物も飼育しています。



動物科学部員達



ウサギの家族と一緒に



ヒツジとヤギの家族

3月の校内販売所(八女農みらい館)の開館日

6日(火)、13日(火)、16日(金)、23日(金)、27日(火)、30日(金) 販売時間は、10時30分～12時30分です。

おりなす八女読者プレゼント

地域の音楽家と愛好家が奏でるおりなす八女スプリングコンサート春の祭典 2018 花鳥風月の響き 日時 4月15日(日) 14:00開演 会場 おりなす八女ハーモニーホール



農福連携マルシェ in 八女. Shop Guide. イベントスケジュール. 2018.3.11日 11:00~15:00 場所: 八女公園



八女市龍ヶ原  
坂本 スミカ

今年の絵手紙カレンダーを、暮に教室の方々に配布した帰り、絵手紙の先輩にあげたらとても喜ばれた。昼時で食事まで御馳走になった。後日電話があり「嬉しくて毎日眺めとるよ」と言われお礼が足りぬと、正月明けて又御馳走になりました。絵の道具も使つて一式いただきました。こんなに喜んでもらえる絵手紙を、健康に留意しながら皆様と楽しく笑い精進し続けたいと思います。先生、大東寺様これからもよろしくお願いたします。

健康よもやま話 36



姫野病院：松浦 緑郎  
(健康管理士一般指導員)

● 心臓病(狭心症と心筋梗塞)

心臓の働きを一言でいうと“血液を送るポンプ”ということになります。全身に大量の血液を送り、それを受け入れ、また送る。人間が生きている限り、この運動は決して止まることはありません。

ところで、血液を送っている心臓が血液不足で重態になることがある、というとか何か皮肉な感じがするかもしれませんが、心臓も一つの臓器である以上、血液によって養われていることに変わりはありません。

心臓を養うために血液を送っている血管を冠状動脈といいますが、この血管に動脈硬化が起こり狭くなると血液がスムーズに流れなくなります。こうなると、心臓の動きが低下して、狭心痛と呼ばれる胸の痛みが出てくるようになります。

軽い発作(狭心症)であれば、じっとしていると治まることもありますが、この状態がさらに進行して狭くなった血管が閉塞すると、そこから先に血液が行かなくなって心臓の一部が死んでしまう、いわゆる壊死に陥ります。これが心筋梗塞です。

この心筋梗塞が突然、強く襲ってくると、そのまま一瞬のうちに死にいたることもあります。運よく死を免れたとしても、心筋梗塞は心臓の筋肉の一部が破壊されて動かなくなった状態ですから、心臓のポンプとしての働きなどに大きな障害を残し、完全に治すことはきわめて難しくなります。

心臓病の多くは基礎に高血圧や糖尿病などの生活習慣病があります。そこで、これを予防するには、過度な塩分や脂肪摂取、喫煙、ストレスを避け、適度な運動をするなどして、心臓をいたわる心がけが大切です。

もし、左の胸を中心に激しく締めつけられるような痛みを襲われたなら、まず狭心症の発作を考え、直ちに救急車を呼んで救急病院へ駆け込むことが大切です。



野鳥ウォッチング 37  
アトリ(おす)

スズメよりやや大きい鳥で、ヨーロッパやシベリア北部で繁殖すると言われています。日本へは秋に渡来し越冬します。

群れで行動し、稲刈り後の水田で見かけ「キョツ・キョツ」と鳴きます。

矢部村 栗原 浩暢

3月の道の駅たちばな

店内には、「さげもん飾り」を展示販売しております。  
山菜などの春の味覚も続々入荷しております。  
春の香りをご堪能ください!!



道の駅たちばな 立花町下辺春園道3号線沿  
TEL 0943-37-1711

子規俳句「雛」より  
紙雛や恋したさうな顔許り  
ことごとく誰やらに似る  
雛哉  
思い出に雛と遊ばん  
よもすがら  
黄昏や雛の灯に桜散る  
雛あらば娘あらばと  
思ひけり

第62回 川崎病院「ミニ健康教室」  
日時 3月24日(土)14:00～  
場所 川崎病院5階第1会議室  
演題 「転倒予防教室～転ばないための知識と体づくり」  
講師 松山直也(整形外科医師)  
高橋達也(理学療法士)  
下平華世(理学療法士)  
参加費 無料 定員 40名(要予約)  
お申し込みは 0943-23-3005野中

眩き

終の棲家へ

ミキさんと私は専業主婦。子育てまっ最中にPTA、子ども会、町会の手伝いなど四十一年の時を共に真面目に取り組んできた。  
子らが巣立ち、夫婦のゴールデンタイムと言う五十代の時、私は夫を難病で亡くした。七年後ミキさんも又、愛してやまない伴侶を看取った。あつけない癌で逝ったご主人を失ったミキさんの心の傷は、思いの外深かった。  
スーパーのお米売り場で、没イチ先輩の私を捕まえ、残された者の辛さをミキさんから延々と訴えた。  
母親を認知症で亡くしているミキさんは、人一倍認知症に敏感だった。認知症予防に本の読み語り有効と知るや、ミキさんは読み語りのグループを立ち上げた。  
それから十年。唐突に「私が一番先に認知症になるなんて」と言うミキさんの言葉を誰も信じなかった。けれど、次第にその言動に辻褃の合わないことが増えていった。  
周りの誰もがミキさんの身に起こっていることを、認めざるを得なくなった。  
これ以上ひとり暮らしは危ないとなん切りつけたのだらうか。ミキさんは、ようやく子の住む町のケアハウスに行くこと決めた。  
「自分で行く」と決めたのよ。日々薄れゆく記憶に悩み苦しみながら、終の棲家を自分の意志で決めたミキさん。  
ミキさん、あなたは素晴らしい。  
風花舞う朝、旅立つミキさんを見送った。(夏生)



### 八女茶で健康 第31回

緑茶を飲むと脳にも良いそうです。

私は、仕事柄、お茶の話を聞いたり、お茶の書物をよく読むようにしています。先日、朝倉書店発行の「茶の辞典」(編集代表 大森正司)という本を読みました。

その本の388～390ページに「静岡県立大学 薬学部准教授 海野(うんの)けい子先生」のお話がありました。

先生が自ら行われた研究では、①ネズミを使った実験で、緑茶カテキンを摂取した群において、脳の萎縮の抑制、学習・記憶能低下の抑制がみられた。緑茶カテキンの摂取は、中高齢期に相当する時期からでも効果があったことから、ヒトでの中高齢期からの脳の老化予防策の一つとして期待できる。②テアニン(お茶の旨味成分)の摂取が長期にわたるストレスを軽減できることはヒトにおいても確かめられている。

また、他の研究者では、60才以上の男女490人を対象に認知症の発症率を調べたところ、緑茶を毎日飲む習慣のある人の発症率が飲まない人に比べて有意に低下していることが最近報告された。さらに、緑茶を1日2杯以上飲んでいる高齢者では、認知症になりにくい傾向にあるという報告がある。

こんな内容でした。海野先生にはこの原稿をお送りし、了解を頂いております。私には少し難しく、この本を読んでいるときは、頭が少し痛くなりましたが、お茶を飲みながら読んでいましたので、この原稿を書くころには回復したような気がしました。

やっぱり、お茶の産地に生まれ育ってよかったなど感じています。

福岡県茶生産組合連合会事務局長 仁田原 寿一



煎茶道のお手前 原島政雲 師範 (福岡県茶生産組合連合会 理事)



八女市納楚 牛島 静香

中島美代子先生が病気の為引退されたことは残念です。現在はベテランの安達昇さんが中心になって、描いた水墨画を皆で批評、助言、協力し合って会を存続しています。私は最後の趣味として水墨画を楽しんでいます。その奥深さ、それ故の難しさは十余年過ぎてても多種類の技法には届きません。これからは見本に頼りがちを改め、題材は自分で選び、学んできた技法を駆使し、創意工夫で個性的な画を描けるよう努力すべきと感じています。それに加えて仲間の皆さんは陽気で明るい方ばかり、和やかな雰囲気は私にとって良き居場所です。

### 矢部川源流・杣の里の四季 ⑦⑦

ツクシシヨウジョウバカマ(筑紫狸々袴) [メランチウム科]

シヨウジョウバカマは北海道から九州まで、また高層湿原から人里まで広く分布し、花の色も淡紅色、紫色、白色と変化に富む。

矢部村のは筑紫狸々袴。花期は3～4月、花が終わっても花茎が長く伸びる。日陰で湿気の多い場所に生育している。

黒木町 松尾 重根



### 冬の風物詩 難所ヶ滝

2018/01/15

難所ヶ滝は宝満山(829m)の九合目、標高724mに位置します。普段は滝のような流れはなく、雨や雪解け水などが山肌をつたいながら凍って、つららとなります。1月～2月の寒気が強まる時期が続くと、小さなつららは少しずつ時間をかけて成長し高さ15mの水瀑となります。

暖かい九州にあるとは思えない景観で、今や冬の風物詩として多くの登山者が訪れる名所になっています。

この日初めて大自然の芸術と対面した馬場さんは、「冬山が大好きになりました。又来年も来てみたいです!」と笑顔を見せました。

八女文化連盟写真部 樋口 清人



### クラッシー文芸

#### 睦会

結露拭き雑巾しぼる寒の朝  
初句会趣味はいつしか生甲斐に  
白菜を剥いで虫取る孫ななつ  
どんど焼婦人等の手にカッポ酒  
言の葉のやさしき人と初詣  
叶ふなら亡き師呼びたき初句会  
おしるこの湯気が手招く歳の市  
大坪栄子  
城戸和子  
松尾美喜  
松尾貞義  
大田眞紗子  
伊藤幸子  
穴見ミキエ

#### ひろかわ俳句会

思ふこと忘れゆつたり初湯かな  
初盆や米寿の君に朝日さす  
初泣は保育器のなか千グラム  
御無沙汰と一語を添へし賀状かな  
奥八女の稜線登る初日の出  
神鶏の遊ぶ玉垣初詣  
雲の端を黄金にそめて初日の出  
おだやかにふる里つつ初茜  
初日記階書で抱負五つ書き  
ふる里の安納芋あり初の市  
笑福の二文字綴る初日記  
釈迦岳の山頂に立ち初山河  
山崎陽子  
一瀬砂智子  
柴田眞理  
田川義巳  
松延朝美  
中村良郎  
御厨とみ子  
野中勝美  
結束節子  
美座時朗  
原口あつ美  
水本辰次

#### 立花短歌会

断舎離の出来ないままに買い込んでもしもの時は開かずの間にせん 松尾ミサキ  
初売りのチラシ見ながらファンヒーター二台 中島睦美  
買い替うこの寒き故 井上 精  
気負わずに卒寿に向かい過ぎさんと三ヶ年日誌買求め来る 橋本泰州  
暴行の禁じ手に負けた相撲道 稽古で鍛え直せ心・技・体 田中たつじ  
爆買いをしたいがもう年金は天引き多し後期高齢者 野中裕政  
十二歳で買求めたるダチュラルバ六十余年を香り続けて 樋口愛子  
買いたいと思えるものもなまままにぶらりと歩くシヨッピングモール 櫻木敦子  
食材を買い揃え来て作りたるおせち料理で新春祝う 鶴 邦子  
平山の温泉巡り楽しくて気楽に入れる回数券 鶴 隆治郎  
新聞の折り込み広告の分厚し買わなきや損といわんばかりに