

クラッシー CLASSY

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なれます。「デジタルシティやめ」→クラッシー→検索

8 AUG

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5 6 3 〒834-0025
HP:www.dcity-yame.com
E-mail higashikeitei@tea.ocn.ne.jp

	日	月	火	水	木	金	土
							1
9	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23/30	24	25	26	27	28	29

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
 ■毎月本紙に、“健康よもやま話”を執筆頂いている松浦緑郎先生（姫野病院勤務）が、このたび「健康手帳」を出版されました。 突然死の原因となる脳卒中や心筋梗塞などの病気には、血管の老化が深く関係していますが、この「健康手帳」にはこうした病気の発症を防ぐヒントがわかりやすく書かれています。 転ばぬ先の杖として手元に置きたい一冊です。今回、姫野病院のご好意により 30 名の方へプレゼントします。 ■読者プレゼント ご希望の方は氏名・住所・TEL 明記の上、(株)東兄弟へハガキでご応募下さい。8 月 10 日締め切り。応募多数のときは抽選によります。本の発送をもって発表とします。			1 6月20日 先勝	2 21日 友引	3 22日 先負	4 23日 仏滅
5 24日 大安	6 三りんぼう 赤口	7 26日 先勝	8 27日 友引	9 28日 先負	10 29日 仏滅	11 三りんぼう 先勝
八女平和の祈りコンサート クミコ愛を唄う 14：00～（おりなす八女） 八女筑後看護専門学校 オープンキャンパス	べんがらの日（べんがら村） 大浴場お一人様300円	サントペルブルグ国立舞台サカス ①14:00～②18:30(サザンクス筑後)	なんでも人権相談所 (筑後市中央公民館) (立花市民センター)		なんでも人権相談所 (黒木町地域交流センター) 対：広島 18：00 (タマスタ筑後)	踊るきたやま夏祭り 16:30～(北山コミュニティセンター) 夏のでっかいおはなし会 19:30～ 筑後市立図書館
12 2日 友引	13 3日 先負	14 4日 仏滅	15 5日 大安	16 6日 赤口	17 7日 先勝	18 8日 友引
八女軽トラ市9:00～12:00 (八女観光物産館駐車場) 対：広島 18：00 (タマスタ筑後)	新聞休刊日	矢部村花火大会 19:00～(イベント 矢部第一運動場) 大湫献灯祭 18:00～(げんき館おおぶち)	対：阪神 18：00 (タマスタ筑後)	上陽万灯流し 19:30～(ぼたとろ石橋の館) なんでも人権相談所 (広川町はなやぎの里)	定例法律相談会(要予約) 10:00～12:00 (八女商工会議所) ☎22-5161 明光学園ジョイントコンサート 18：30～（おりなす八女）	人生史サークル黄檗の会 (福祉会館) 天神さん子どもまつり 17：00～（福島八幡宮） 対：日本ハム 18：00 (タマスタ筑後)
19 9日 先負	20 10日 仏滅	21 11日 大安	22 12日 赤口	23 三りんぼう 先勝	24 14日 友引	25 15日 先負
対：日本ハム 13：00 (タマスタ筑後) 市民一斉ラジオ体操 6:30～ 筑後市内小学校	べんがらの日（べんがら村） 大浴場お一人様300円			無料弁護士法律相談 13:30～(八女民主商工会) 要予約 ☎24-2727		八女で紡ぐ三人の響 15：00～（おりなす八女） 筑後市郷土資料館 ナイトミュージアム 17:00～
26 16日 仏滅	27 17日 大安	28 18日 赤口	29 19日 先勝	30 20日 友引	31 21日 先負	
八女軽トラ市9:00～12:00 (八女観光物産館駐車場) 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) 早朝・久留米高良山森林ウォーク (八女歩こう会)		対：オリックス 18：00 (タマスタ筑後)	対：オリックス 18：00 (タマスタ筑後)	八女室内楽プレミアムコンサート 15：00～（おりなす八女） 対：オリックス 18：00 (タマスタ筑後)	対：中日 18：00 (タマスタ筑後)	

クラッシー文芸

■睦会

妹の忌や今年も合歡の花ざかり
本物と見紛ふ四葩触れてみし
夕暮れや植田となりし静けさよ
微笑みの慎ましき人山法師
慈雨うけて息ふきかえす金魚草
薄暑候逃げ込む坂のカステラ屋
栗の花活気づきたる杣の里

伊藤 幸子
城戸 和子
大坪 栄子
大田眞紗子
松尾 美喜
松尾 貞義
穴見ミキエ

■ひろかわ俳句会

風鈴のチリともならぬ暑さかな
山法師こぼす星屑星の里
父の日のお握り二つ卓の上
冷奴昔話に盃すすむ
かき氷阿蘇の遠山眺めつつ
紫陽花に似合ひの雨よひねもすを

中村 良郎
水本 辰次
松延 朝美
結束 節子
山崎 陽子
青木佳代子
御厨とみ子
原口あつ美
酒井 司
一瀬砂智子
美座 時朗

■立花町 立花俳句会

石に這ふ石童子蒼き尾切られ居ず
ヘルメット合歡の木陰に昼寝かな
慰霊の日沖縄の礎や梅雨上がる
サムライは技と気力で国湧かせ
春の日をゆるりと過ごす老ひし犬

吉泉 守峰
武田 行夫
西島志乃美
平田 清香
深町 和子
中村テルコ
原 宣子

■筑後俳句会

寺の軒借りて雀の雨安居
螢火や瀬音につづる懸想文
牛舎いま蛻の殻や凌霄花
梅雨入りや苺の稚草挿し始む
我が庭の留守を守れり沙羅の花
青蛙声たかめ行く雨の中
梅雨の蝶行き交ふ窓辺暮近し
朝寝してレンヂの技に救はれる

水本 辰次
水本 艶子
浅田つき子
井口登美子
猪田 時恵
有働 国子
江崎かほり
大鶴恵美子

今月の山柳



昭和史の
悲劇の
忘れぬ
原爆

今月の色

さふらんいろ
泊夫藍色

秋咲きの薄紫の花のものをサフラン、春先の黄色の花のものをクロッカスといひます。
視覚デザイン研究所
「和の色のものがたり」より



野鳥ウォッチング ④

シロチドリ

シロチドリは河川敷などに生息し群れで見ることがあります。

胸の黒帯が途中で途切れ、つなげていません。

水生昆虫を食とし「ピュル・ピュル」と鳴きます。

矢部村 栗原 浩暢



こんにちは。
筑後警察署です。

④8

筑後警察署から、夏休みの子どもたちに対する犯罪被害の予防や危険防止についてのお願ひです。

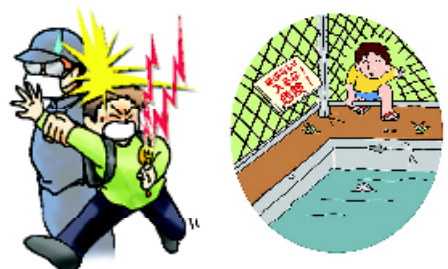
全国的に子どもが被害者となる事件事故が相次いでおり、筑後地区でも、子どもに対する声かけやつきまといなどの事案が発生しています。

また、夏休みに入ると、家族で山や海などへレジャーに出掛ける機会が増えると思いますが、同時に、転落事故や水難事故などに遭う危険性も増えてしまいます。

子どもたちを危険から守るためには、子どもたち自身が被害予防や危険防止の心構えを持つとともに、保護者の方や地域の方が、子どもたちの安全を守るために配慮することが大切です。

子どもたちには、①知らない人にはついていかないこと！②危険な場所に近づかないこと！③どこで誰と遊び、何時までに帰るか親に必ず話しておくこと！④防犯ブザーを常に持ち歩くこと！を教えてください。

そして保護者の方や地域の方は、①子どもが集まる場所に目を配る！



- ②一人にいる子どもに目を配る！
- ③危険な場所にいる子どもに声を掛け！目を離さない！、といった点に留意してください。

7月の道の駅たちばな

ひるよけ夏祭り

8月11日(土祝) 午前10時～午後3時

～たちばな縁日～

★射的★釣りゲーム

★射的★釣りゲームは当日お買上1000円以上のレシートでお一人様一回

イベント広場にて

★ほたる揚げ★焼き鳥

★夏野菜カレーの振舞い

～生産者対面販売コーナー～

★盆花アレンジフラワー・ガキ氷

★フライドポテト・お茶の対面販売

★立花焼き・鬼の手ごぼし

★ハダ農業高校対面販売 ...etc

★8月の店休日(水)となります。

道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿 TEL 0943-37-1711



筑後市津島

下川 百合子

定年を迎え、毛筆で書く事が多くなりましたが仲間思い様に書けず、何とかしたいと思っていました。そんな時サンコアで書道教室が始まり自信はないけど十年頑張ろうと一念発起し、永田先生にご指導頂いております。先生のお陰で雑だった字も丁寧に書ける様になりました。今後も「道」ひとすじに頑張っていきたいと思っています。

教師道

⑤

森下 計二

「アイデンティティ」という言葉があります。自己同一性と訳しますが、子どもは自分と他人との間の空間がよく理解できません。大人にも起きますが、自分というものがあ

で育ってきた時間を軸として、自身で理解することは、とても大切なことです。自分をいつでも見つめ直すことができる、しっかりした子になっていきます。

教え子が「先生に書かされた作文今も大事に持っているよ」……。

それがうれしくて、私は同窓会に呼ばれるといそいそと出かけて行くのです。



溶岩焼肉 弁当・仕出し おおくま

旧 JR 道路と県道久留米・立花線が交わる祈禱院にあります。地味な造りなので見落されがちです。昼は奥さんが中心で弁当、仕出しのお店、夜はご主人が仕切る焼肉屋さんになります。

7月にリニューアルしたばかりの店内には個室のテーブル席、仕切りのある座卓で約30名収容できます。

店主の大隈貴博さんが南小国の石工さんと話中で溶岩焼肉でいこうと決めました。阿蘇の溶結凝灰岩のプレートが、焼肉をおいしく焼き上げる230℃前後を保つこと、遠赤外線、焦げずに煙も少ないことが決め手になりました。

セットコースの他サイドメニュー、単品料理も豊富で、家族連れも満足できそう。ドリンク類も数多くある中で店主は「デュワーズのハイボールは飲みやすく来店の際にはぜひ試してほしいですね」と自信を持って推奨されました。

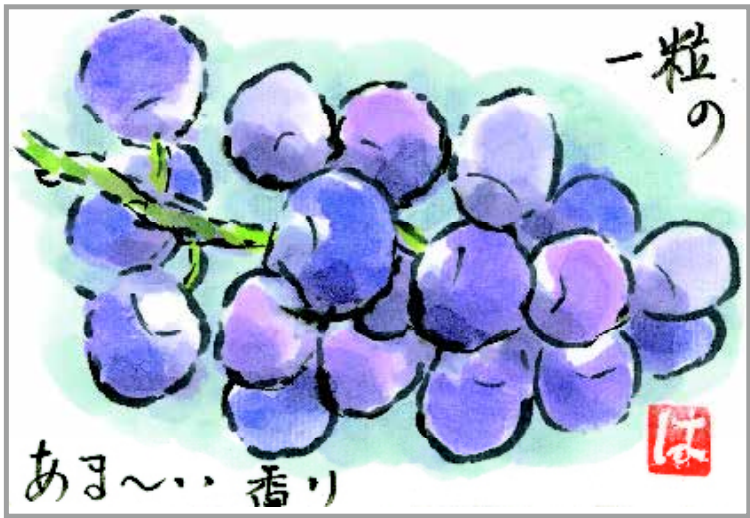
肉のことを知り尽くした店主の溢れる元気を分けてもらえばこの夏を夏バテ知らずで過ごせそうな気がするお店です。

溶岩焼肉 弁当・仕出し おおくま
八女市祈禱院115-6 ☎090-3410-8929
営業(焼肉)PM5:00-PM10:00
不定休・駐車場あり



(左)阿蘇の溶岩プレート 珍しいデュワーズ1.75L(中央)

この券で店内飲食のお客様1グループの
お会計から
10%引きします
H30年8月末迄有効
溶岩焼肉 おおくま



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)

●胸焼け

「胸やけ」を英語では、“ハートバーン (Heart burn)” といいます。ほとんど直訳の感がありますが、実際に“やける”ような不快感があるのは胸ではなく、食道と胃のつなぎ目付近であり、過剰な胃酸が食道下部を刺激して軽い炎症を起すのが原因です。



ご存知のように、胃は肉をドロドロに溶かしうるほどの強力な消化液（胃酸）を分泌しており、その酸性度は極めて高いものです。この自ら分泌している胃酸から身を守るために胃は粘膜の防御機構を備えているのですが、食道にはこの防御機構はありません。

そこで食道から胃へと移行する部分に括約筋を備えて、これが必要に応じてしっかりと閉まることで、胃酸の食道への逆流を防いでいるのです。

ところが、加齢とともにこの筋肉の閉まりが悪くなると、胃酸が逆流しやすくなり、「胸やけ」（医学的には“胃食道逆流症” といいます）が起こるようになります。

その他、暴飲暴食による胃酸の分泌亢進や肥満、猫背にも注意が必要です。肥満や猫背は腹圧が上がって、胃が押し上げられるために括約筋が弛緩しやすく、胃酸が上がってきやすいからで、このことは妊婦さんや便秘症の方も同様です。

また、食後すぐ床につくような人も、逆流が起こりやすくなります。これは胃酸が多く出ているときに胃と食道の高さが同じになるからです。

いずれにしても、暴飲暴食を避ける、食後すぐに横にならない、就寝前の食事は避け、就寝時には上半身を少し高くする、などの生活改善で逆流をある程度抑えることが可能です。また「胸やけ」が起きたときでも、ぬるめの牛乳を飲むと胃酸が中和され、胃酸の分泌も抑えられるので、多少の効果は期待できます。

ただ、「胸やけ」は食道癌や狭心症のサインであるケースがあります。あまり頻繁に起こるようであれば、一度ホームドクターに診てもらうことをお勧めします。

「三徳の家庭菜園」 44

【モロヘイヤ】 ～～栄養豊富な「野菜の王様」～～

モロヘイヤは、アフリカ北部からインド西部を原産地とする一年生草本で、青しそに似た形の若葉及び芽先を食用とします。お浸しやスープ類、天ぷらなどに利用されており、刻んだりゆでたりするとムチンによる特有の粘りを示します。ビタミン類（特にβ-カロテン）やミネラル分（特にカルシウム）、食物繊維を豊富に含む緑黄色野菜の代表格で、抗酸化作用のあるクエルセチンも多く含むなど栄養価が極めて高く「野菜の王様」の異名を持ちます。我が国で知られるようになったのは1980年代以降と近年ですが、その歴史は古くて古代エジプトでも既に食用とされていたようです。なお、モロヘイヤの実（さやと種）には毒性があるので食べられません。

栽培する土地はあまり選びませんが、高温を非常に好み20℃以上でよく生育しますが、反対に低温には弱くて15℃位で生育は緩慢となり、10℃以下で生育が停止します。

栽培では、株間を50cm程と広くとると収穫が始まってから肥切れさせないように15～20日間隔で追肥を施して、柔らかい若葉と芽先をたくさん伸ばすのがポイントです。草丈が50cm位に伸びた頃から、柔らかい若葉と芽先を15～20cmの長さで摘み採りますが、各わき芽は元の一～二芽（葉）を残して、後から出て来るわき芽が伸びやすいようにします。また、高温で日照が長い7、8月が柔らかな若葉と芽先がたくさん採れますが、秋の短日期になると各芽先に花が咲くようになると葉は硬くなるので、その頃に収穫は終わしましょう。



●収穫期に入ったモロヘイヤ。
※伸びて柔らかいわき芽を15～20cmの長さで、元に一～二芽（葉）残して摘み採る。

福岡県農業大学校
囑託 林 三徳

死のことを思はざる日は無くなりぬ死ぬ日のために体力温存（歌集「葦舟」）
乳癌の闘病の果てに逝った歌人、河野裕子。体力の捉え方が独特で、心に突き刺さる。老齢のフジコにも、死に近き河野裕子にも、身体能力としての体力があらう筈がない。体力とは、精神力と直結した心の強さなのではないだろうか。私も病と闘う為に、体力温存中。

蓉子

「農業クラブ」全国大会に出場します！ 八女農業高等学校

福岡県内の農業を学ぶ高校生が参加して日頃の学習成果を競う、福岡県学校農業クラブ連盟の年次大会が田川科学技術高等学校を事務局として5～6月にかけて実施されました。生徒は、大会の何ヶ月も前から勉強や練習を重ねて、優秀な成績を残すことができました。成績は次の通りです。

- 農業鑑定競技最優秀（全国大会出場）3名
「農業部門」生産技術科 3年 橋本 直也
「園芸部門」システム園芸科 3年 河野 真子
「畜産部門」生物利用科 2年 宮地 春奈
 - 家畜審査競技（全国大会出場）1名 生物利用科 2年 野中 青空
- この他にも意見発表2名、プロジェクト発表3チーム、農業鑑定競技5名、家畜審査競技2名が優秀賞を受賞しました。

全国大会は10月に鹿児島県で開催されます。それぞれの大会の最高の賞を目指して、さらに頑張ります。また、今回の全国大会では、全国の農業高校生が集まり3つのテーマについて話し合うクラブ員代表者会議の運営にも本校農業クラブ員が会の運営を担当します。是非、皆様の応援よろしくお願いします。



（八女農みらい館 8月販売日程）
3日（金）、7日（火）、10日（金）、17日（金）、24日（金）、28日（火）、31日（金）
販売時間は、10時30分～12時30分です。（31日は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おります。

眩き

体力

先年、ロシアの作曲家家ムソルグスキーのピアノ組曲「展覧会の絵」の生演奏を、一ヶ月に二度聴くという幸運に恵まれた。一人は新進気鋭のうら若きピアノスト、そしてもう一人は彼のフジコ・ヘミング。八十歳を越えていた。教科書で学ぶ「展覧会の絵」は、ムソルグスキーが友人の画家の遺作展で見た、十枚の絵の印象を壮大な音楽に仕立てた名曲だ。プロムナードの「小人」から終章「キエフの大門」まで、目を閉じて聴いていると自分なりの絵画が、一枚一枚浮かんでくる。

長い黒髪を乱し、荒き息遣いで弾き終えた若きピアノストの類は紅潮し、かなりの体力を消耗した事が窺えた。比してフジコ・ヘミングの呼吸は、終始穏やかに整っていて、演奏後はそっと右手を胸に押し当て、深々と御辞儀をしてステージを静かに去った。そのテクニクも然る事ながら、何というタフな体力なのだろうと愕然とした。

死のことを思はざる日は無くなりぬ死ぬ日のために体力温存（歌集「葦舟」）
乳癌の闘病の果てに逝った歌人、河野裕子。体力の捉え方が独特で、心に突き刺さる。老齢のフジコにも、死に近き河野裕子にも、身体能力としての体力があらう筈がない。体力とは、精神力と直結した心の強さなのではないだろうか。私も病と闘う為に、体力温存中。

八女茶で健康 第36回

八女市の小中学校生徒児童が給茶機でお茶を楽しむ

お茶の葉（店頭で小売りされているお茶）を使ってお茶を飲む子どもたちが減少していることから、八女市は全ての小中学校に給茶機を設置し、日常的にお茶に接する機会を提供しています。

設置事業は平成27年度から進められ、平成29年度に全校（24校）で導入が完了しました。これに必要なお茶は、年間約400kgで旧市町村単位のJAやめ茶業部会支部及び県茶商工組合流通部会より無償提供されています。

給茶機は、1回ごとに淹れる方式で、機能が向上しており、お茶をおいしく飲むことができます。また、温かいお茶や冷茶なども選択できます。

衛生面については、上水道の給水管と給茶機を直結することで安全性を確保しています。給茶機の掃除は、1日1回のフィルター洗浄（10分程度）が必要ですが、先生方に何うと洗浄の負担はほとんどないということでした。

写真①は、私や八女市・JAの職員が、旧市町村単位ごとに異なる茶に対応したおいしい淹れ方のセッティングをしているところです。お茶の量は0.1g単位、お湯の温度は1度単位、浸出時間は1秒単位で微調節できますので、実際に何回も試行錯誤を繰り返して小中学生がうまいと言ってくれる最適な組み合わせを見つけています。

福岡県茶生産組合連合会事務局長 仁田原 寿一



写真① 淹れ方の給茶機セッティング



写真② JA茶業部会支部長からお茶の贈呈



八女市本村
栗原 妙子

水墨画を始めて十余年。ゼロから始めた私を根気強く御指導くださる先生方に感謝です。水墨画を習い始めて変わったのは花や樹木等、自然の風物に目が留まるようになったことです。また水墨画を通して友達も増え、楽しく交流をしています。

今日は大地の恵「ピーナツ」を描いてみました。

子にくすり
与える母も
苦い顔

ままごとに
祖母もお客
に招かれる

矢部川源流・杉の里の四季 ⑧

オカトラノオ(丘虎の尾)[サクラソウ科]



オカトラノオは山野の日当たりの良い場所や、道端、草地などで普通に見られる植物。欧米では栽培されている所もある。花期は7月～8月。花は下から上へと咲き進み、先端が虎の尾のように枝垂れる。名前は、この花穂の様子と、丘のような場所によく群生していることによる。

黒木町 松尾 重根

八女筑後看護専門学校の卵 ⑧

オープンキャンパスへのお誘い

今年も8月5日（日）、9月2日（日）、10月14日（日）の3日間、午前中にオープンキャンパス（学校説明会）を行ないます。毎年の恒例行事になっていますが、昨年は高校卒業予定の方や准看護師の資格を取得して更に上を望む方など、遠くは県外からも来られ124名の方に参加いただきました。

看護師とはどんな仕事から始まり、在校生や卒業生から直接「自分が看護師を目指した体験談や苦労話」を聞く機会となり、今から自分が選択しようとしている仕事果して適しているのか、やりがいのある一生の仕事かを見極めるチャンスになります。また、看護科を目指している人たちは、進学への不安を解消することにもなります。

当日は看護体験や個別相談にも応じています。遠方から通学している学生、学業と家庭を両立している学生、アルバイトをしている学生、男子学生などから話を直接聞くことで学校生活をより具体的にイメージしてもらえたら幸いです。是非自分の目と耳で確かめていただきたいと思います。

本校はこれまで毎年行われる准看護師試験、看護師国家試験ではハイレベルの合格者を社会に送り出すことができ、卒業生には地域はもとより遠隔地の医療の支えとして貢献していただいております。看護科は、准看護師としての学びの上に更に広く深く看護を学んでいきます。

今看護師としての仕事は揺りかごから高齢者まで幅広く、医療の担い手としての需要は今後も益々大きくなっていく事が予想されます。多くの人の関わりを通して、如何に看護職が貴重な仕事かを知る機会となります。

お気軽に足をお運び下さい。心より歓迎申し上げます。



看護科教務主任
深町 昌子

■上陽町 陽泉俳句会

ひとり旅派手な浴衣を選びけり
剪定の音に梅雨空切れるやも
うつば草隣家の庭に移住する
人もまた白より生れし七変化
懇ろに玉葱吊るす軒場かな
ここからは白壁通り八仙花
休み田の鬼百合の数増えにけり
倉ノ下和代

■紫苑句会

書を曝すセピア色したアルバムも
木下閣 山姥ぬつと出でさうな
早苗田や真只中に鳥一羽
曇天の枇杷の鈴なり明るうす
夏野菜上出来でしたと娘の笑顔
地図広げサッカー観戦明易し
堤 多鶴子
中川原篤子
松延みさと
井上トシ子
田中サトリ
牛島 景子

■黒木町くすの実句会

梅雨晴や首脳握手の視聴率
紫陽花に触れゆく車椅子の列
単線の駅舎を囲む植田かな
新聞の隅にあぢさゐ花便り
パナマ帽麻の背広や父恋し
手をつなぎ渡りし里のホタル橋
紫陽花の陶器の里や被災の地
吉泉 守峰
寺田 睦子
青木 早弓
野崎万智子
松尾満留美
東野 蓉子
松尾アサ子

■立花短歌会

国会の遅々と進まぬ案件に急げ急げと尻叩き
たく
宅急便明日は着くよというメール送りぬ新茶
の香を届けたく
雨の予報に軽トラ急がせ丘の上の少し色づく
梅を摘み取る
大谷の投打に冴える二刀流ベープ・ルースの
記録に挑む
突然の雨に打たるもんしろちよう揺れる葉
うらに羽根休めおり
生花を稽古していたあの頃を思い出させる半
夏生の花
生き急ぎ死に急ぎたるわが友よ楽しき日々と
笑顔残して
重要法案の採決何故に急ぐのか議論を尽くせ
民の声を聞け
愛犬が遠吠えをする真夜中に救急車の音近づ
いてくる
せつかなトラップ大統領には失敗多し米朝
の会談終り
鶴 邦子
樋口 愛子
橋本 泰州
櫻木 敦子
中島 睦美
野中 裕政
田中たつじ
鶴 邦子
樋口 愛子