

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

デジタルシティやめ

検索



9 SEP

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	31	

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 8月3日 仏滅 対:阪神 18:00 (タマスタ筑後)	2 4日 大安 べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円	3 5日 赤口 絵画三人展 大竹正二・原 徹・井上和利 (~16日・岩戸山歴史文化交流館)	4 6日 先勝	5 7日 友引	6 8日 先負 なんでも人権相談所 (八女市社会福祉会館)	7 9日 仏滅
8 10日 大安 八女軽トラ市9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場) 八女筑後看護専門学校 オープンキャンパス (9:30~12:00) 吉母神縁日 (立花町遠久谷)	9 11日 赤口 新聞休刊日	10 12日 先勝	11 13日 友引 なんでも人権相談所 (筑後市中央公民館)	12 14日 先負	13 15日 仏滅 虚空蔵さん (上陽町下横山) 欠塚古墳 中秋の名月観望会 18:00~(筑後市欠塚古墳)	14 三りんぼう 大安 光と音楽の花火大会 (八女市宮野公園周辺) 千燈明 18:30~(筑後市溝口龍門神社)
15 17日 赤口	16 18日 先勝 敬老の日	17 19日 友引	18 20日 先負	19 21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 22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 23日 赤口 人生史サークル黄檗の会 (八女福祉会館) 対:広島 13:00 (タマスタ筑後) 八女・福島の燈籠人形 ~23日 (福島八幡宮) 八女のまつり あかりとちやっぽんぽん ~22日 (八女市本町付近)
22 24日 先勝 八女軽トラ市9:00~12:00 (八女観光物産館駐車場) 対:広島 13:00 (タマスタ筑後) ちっご祭・花火大会 (筑後広域公園一帯) 雨天の時23日	23 25日 友引 秋分の日 対:広島 13:00 (タマスタ筑後) 五條家御旗祭 (黒木町大淵五條氏家)	24 26日 先負	25 27日 仏滅	26 三りんぼう 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)	27 29日 赤口	28 30日 先勝
29 9月1日 先負	30 2日 仏滅 べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円	 八女福島の灯ろう人形鑑賞と ちょっとディープな町家ツアー 普段見学できない灯ろう人形の舞台裏と ちょっとディープな町並みをボランティアガイド(八女市観光案内人)がご案内。 日 時 9月21日(土)13時スタート 八女伝統工芸館前集合 12:30 ☎0943-24-8302 先着15名 参加費 1000円 (保険代・プレゼント付き)		鹿里棚田彼岸花まつり 9月20日(金)~22日(日) 10時から4時まで (22日は、3時まで) だご汁定食、農産物販売 八女市星野村 鹿里棚田展望所にて		川崎病院「ミニ健康教室」 日時 9月28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」 ~転ばぬ先の智恵~ 講師 松山 直也 (整形外科専門医) 参加費 無料(要予約) 定員 40名 お申し込みは 0943-23-3005 山口

クラッシー文芸

■ひろかわ俳句会

もこもこと育ち盛りや雲の峰
水田の逆さ景色に野鳥飛ぶ
乳ぜり泣く児の汗甘き匂ひかな
雲の峰湧き立つあたり父母の家
下校する子等かしましく雲の峰
雲の峰湧き立つ山の色蒼し
宣誓は名文なりき雲の峰
湯上りの赤子の笑まふ団扇風
初蟬の声きれぎれに響きけり
雲の峰球すひこまれホームラン
雲の峰ふるわせ北へ飛機の音
尾根の口せまき道なり雲の峰

酒井 時朗
美座 智子
一瀬 砂子
青木 佳代子
水本 艶子
松延 朝美
山崎 陽子
結末 節子
野中 勝美
柴田 眞理
原口 あつ美
水本 辰次

■上陽町陽泉俳句会

妖怪の深呼吸かやながし南風
月涼し誦んじ出づる一首かな
大口は生命力や燕の子
句心の育たぬ一と日大暑なる
花木種たそがれ白く寺の庭
鷺一羽足の運びは田草取り
生きゆかむ梅の色香の熟すごと

倉下 和代
城戸 正子
中村 延子
大坪 清香
荒川 ミヤ子
吉泉 守峰

■筑後俳句会

肩書きは生涯農婦梅雨明るる
子雀に声かけ今日の始まりぬ
大鯉にゆつくり傾げる蓮の花
夕虹や里の棚田を包みわり
出たがりの猫のいらだつ梅雨しとど
とりどりの古布縫ひ繋ぐ梅雨籠り

植生 洋美
水本 辰次
水本 艶子
永田 富子

■立花町立花俳句会

空重き雨を搾るか乳房雲
青島や雨の海にも夏の彩
虹アーチ進み進めどぐり得ず
天草や南蛮の風鐘涼し
濡れそぼつ土手の小さき振り花
声かけて遺影の母とアイスティー

吉泉 守峰
三宅 清一郎
原 宣子
武田 行夫
中村 テルヨ
西島 志乃英
深町 和子



へたでいい、へたがいい。なかなか上達はしませんが、自分なりのものにひたっています。素材も、すぐそばにいろいろあつて出番を待っているようです。皆さんの作品にはほど遠いようですが、脳トレと思って続けていきたいです。大坪先生のご指導のもと、教室の皆さんも和やかで、個性豊かな作品をみるのも楽しみの一つです。先生と皆さんとのご縁を大切に、令和の時代を心豊かに過ごしたいものです。



立花町田形
平島 みさ江

健康万歳 ③ 人間最大のリスクは長生き

友人のA名誉教授からクラス会の折に聞いた話では私の年齢(86歳)の平均余命は7・8歳だそうだ。これは生命保険会社の「最近の国民動向」から割り出された指標である。平均余命とは耳新しい言葉だが、その世代の人があとどれだけ生きられるかという意味で「おぎゃ」と生を受けて死ぬまでの平均寿命とは意味が違っている。

日本人の平均寿命はこの所急速に伸びて男性は80歳、女性は87歳を越えたが今後10年さらに伸びることはまず間違いない。

理由は簡単で①ガンが死なない病気になること、②再生医療が普及することである。

がんは早期に血液1滴で判別ができる時代はもうそこまで来ている。手術も制がん剤の必要もなく内服薬の服用だけで完治するので「末期がん」の言葉を聞く事もあるまい。

i p s細胞は臓器の再生医療に明るい未来を告げて来たことも既に実証済みで間違いないことだ。

ガンも心臓病や諸臓器も再生により克服できるとなれば「人生100年時代はおろか120年時代」もそこまで来ていると言っても過言ではない。ただ無限にと言う訳にはいかず人間の生命は大体120年が限度と言われている。

人間の細胞の中で1つだけ再生が効かないものがある。脳細胞は再生出来ないらしいので人生120年時代に予測出来ない未来の姿を思い浮かべると戸惑う事も多い気がする。

花火が夜空にパッと打ち上げられ瞬時に残影を残して消えて行くから美しいので、これが何時まで経っても消えなければ「どうした、早く消えろ」と余韻も何もあつたものではない。

日産でもトヨタでもコンピューター制御で走行できる車の開発がほぼ完成している。恐らく高齢者の交通事故も過去の話になる。

2020オリンピックを境にして時代は大きく変わる筈で、是非この目で確かめたい。

私事ながら86歳の私の残された時間はまだ8年あるが、94歳が丁度良い逝き時だと思っている。

林 栄一 (医師・立花町)

自衛隊の記念行事
を見に行こう!
この秋、筑後・佐賀地区の4つの駐屯地・基地で
記念行事が実施されるよ!

10/6 (日) 航空
陸上自衛隊
目達原駐屯地
お問い合わせ: 目達原駐屯地広報室 (0952-52-2161)

9/15 (日) 施設
陸上自衛隊
小郡駐屯地
お問い合わせ: 小郡駐屯地広報班 (0942-72-3161)

9/21 (土) 防空
航空自衛隊
高良台分屯基地
お問い合わせ: 高良台分屯基地広報係 (0942-21-7400)

10/5 (土) 教育と火力
陸上自衛隊
久留米駐屯地
お問い合わせ: 西部方面混成団広報班 (0942-43-5391)

健康よもやま話 ④



姫野病院: 松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

● 骨粗鬆症

年齢とともに誰でも次第に骨の中のカルシウム量が減り、多少脆くなるのは避けられません。医学的には、極端にカルシウムが減り、軽石のようにスカスカとなって大変折れやすくなった病的な状態を「骨粗鬆症」と呼びます。その代表は、五十歳代以降、女性ホルモンの急激な減少によって起こる閉経後の骨粗鬆症と、男女とも七十歳代以降に多い老人性骨粗鬆症です。骨粗鬆症全体としては女性が男性よりもずっと頻度が高いのです。



骨粗鬆症を起こす要因としては、女性ホルモン(エストロゲン)の他、複数のカルシウム調節ホルモンの異常が関与します。体質も関係しますが、環境要因として長年の食習慣、生活習慣、特に食事からのカルシウムの摂取不足と運動不足は無視できません。アルコールやタバコも危険因子と考えられています。

骨粗鬆症の予防法ですが、若い時期からカルシウムを十分摂って運動することです。こうすることでカルシウムを十分に骨にストックすることができるので、予防上、非常に重要です。

すでに骨粗鬆症の方や高齢者では適度な運動に加えて、1日800~1000mgのカルシウム摂取を目標にしてください。これは飽食の時代である今日でさえ日本人のカルシウム摂取量は不足しがちだからです。

カルシウムが豊富で吸収されやすい食品のトップは牛乳で、200ml中に200mgのカルシウムを含んでいます。スキムミルクも大さじ2杯で牛乳1本分に相当するので、カレーやハンバーグに小麦粉と一緒に入れるのもよいでしょう。他、乳製品(ヨーグルトやチーズなど)、豆製品(豆腐、納豆など)、海藻類(ひじき、わかめなど)もお勧め食品です。また、高齢者ではバランスを崩して転ぶことも多くなります。そこで、室内の段差をなくし、トイレやふる場などには手すりを設置、さらには寝室からトイレまでの夜間照明なども大切です。骨折のために寝たきりになると肺炎や床ずれなどの合併症を起こしやすく、寿命を縮めます。あれほど元気だった方が骨折のために入院し、あっという間に肺炎で亡くなったという話を聞くこともあります。高齢者にとって骨折は本当に怖いものです。

令和に願いを

町の班長が回ってきた。45年前に開発された分譲地。14年ぶりの班長である。家を建て、子を育て、男たちはバブル時代もその後の長いゼロ金利時代も、文句ひとつ言わずに満員電車で揺られて働いてきた。女たちはパート勤めをしながら、地域のあらゆる役員を引き受けた。親の介護、予期せぬ夫の介護に直面し悩み苦しみながら、みんな真面目に生きてきた。担当する班は16軒。内2軒は空家である。一軒は夫婦そろって認知症となりホームへ。一軒はご主人が脳梗塞の後遺症で手足にマヒが残り、その上、奥さまに先立たれた。暫くはひとり頑張っておられたが、この春、近くのホームへ移られた。

町会費の集金や、夏祭りの祝い酒を配りながら14軒を巡った。気がかりな家庭があつた。末娘の同級生が居る家だ。お母さんがアル中で亡くなって30年。お父さんは定年後引きこもり生活。45歳の同級生はウツで定職につかずと聞く。玄関を開けると、山積みの資源ごみが目に飛び込んできた。誰もが一生涯懸命生きてきたはずの14年。誰にも時間は平等に与えられていたはず。だが、この14年に、時間は私たちの間を本当に平等に流れていったのだろうか。

令和。この美しく優しい響きの世となり4ヶ月が過ぎた。平成を真っ当に生きてきた者すべてが報われる時代であれ!と、祈る。

夏生



プラザホテルアベニューの花壇作り

八女農業校高等学校



八女市土橋四ツ角にあるプラザホテルアベニューの花壇をご存知ですか？この花壇は本校生活科学科3年生が生物活用の授業で作成しています。自分たちで種を播き、大切に育てた苗を植えています。一昨年春ホテルから花壇制作の依頼を受け、2年目を迎えます。最初、生徒たちは校外実習に出るため、挨拶する声にも緊張が見られましたが、地域の方々から「きれいだね」、「お疲れさま」という声をかけていただき達成感や充実感を味わっています。バス停を利用する方や、通行される方などに大変喜んでもらっています。4月にサルビア、ペチュニア、コリウスなどを植え、今は草花を楽しんでもらっています。11月には、冬・春の草花を植えます。今までは違う花壇の姿を楽しみにしてください。

9月のみらい館営業日 毎週火・金曜 10時30分～12時30分
3日、6日、10日、13日、17日、20日、24日、27日



八女市川犬 丸林 憲弘

中央公民館のはつらつ水墨画講座を受講して十年近くなりです。今では、水墨画は生活の一部となり、私の生き甲斐の一つとなつていきます。テレビの旅番組や新聞などで、素晴らしい風景や写真等に感動し、水墨画で墨の美しさ・濃淡の美しさを表わそうとしても、実態はまだ未だです。さらなる向上を目指したいものです。しかし、やる気をもって継続できるのは、樋口先生の的確な指導、助言はもちろん、仲間の個性あふれる素晴らしい作品に触れ、暖かい支援のお陰と感謝しています。

今月の一冊

それでも、日本人は「戦争」を選んだ

加藤 陽子 / 著
朝日出版社 / 刊
2010年 新潮社
第9回 小林秀雄賞受賞



これまで日本国民が希求してきた民主主義による社会は、戦後、GHQの草稿をもとに形づくられました。

日本国憲法の前文には、リンカーンが南北戦争のさなかに演説した有名な一節も、ほぼそのままの趣旨で受け継がれています。310万人ともいわれる戦死者の尊い代償として得られた新憲法は、国民との新たな契約として、令和の時代にも継承していく普遍的価値を有しています。

本書は、高校生向けの特別講義をベースに、敗戦への坂道を下った近現代の歴史的教訓から、今後、私たち主権者が重大な岐路に立つような場合、安易に戦争への道を選択しないための主体的な考え方が述べられています。

八女市立図書館係長 大島 真一郎

◆イベント案内 9月～10月前半◆

■おりなす八女 ☎ 0943-22-5332

- 9月1日 16:00 開演
おりなす八女室内合奏団 2019
- 9月29日
① 10:30～ ② 13:00～ ③ 15:30～
映画上映会「あの日のオルガン」
- 10月20日 15:00 開演
プラハ・チェロ・カルテット
- 10月24日 19:00 開演
前川清ファミリーコンサート

■九州芸文館 ☎ 0942-52-6435

- ～9月23日(祝) ※9月2日、9日、17日は休館日
「奇才 ダリの版画展」
- ～9月8日(日) ※9月2日休館日
「船小屋今昔物語」
- 9月7日、14日、21日、28日 毎週土曜
「芸文LIVE」18:30～19:30
- 9月7日(土)～9月8日(日)
「第2回筑後七国和菓子博」&「映画ショートショート」
- 9月21日(土)～9月23日(祝)
「くすのもりアート展」(仮称)

■筑後市立図書館 ☎ 0942-51-7200

- 9月16日～30日 蔵書点検のため休館
- 9月7日・14日 おはなし会

■ひろかわ町立図書館 ☎ 0943-32-1163

- 9月3日 14:00～ 読書への階段
- 9月14日 13:30
中・高・短大生バトラーによるビブリオバトル
- 9月7日・15日 11:00～ お話会

■九州国立博物館 ☎ 050-5542-8600

- (NTT ハローダイヤル)
- 更紗 生命の花咲く布 ～10月20日
- 文化財よ、永遠に 9月10日～11月4日
- 特別展 三国志 10月1日～1月5日



関羽・張飛像 張玉亭作 清時代・19世紀 天津博物館
曹操墓の出土品、海外初公開。
英雄たちの息吹き伝えるリアル三国志の世界へ。

クラッシー文芸

■黒木町くすの実句会

快晴の夏至の空あり憂き梅雨に
平凡を抜け出す旅へサンダラス
空梅雨の闇に人影動めけり
藤枕白髪の大野
夏草の繁る空家や傾きて
終はりたる今日のなりはひ冷し酒
水害の無人駅舎や雲の峰

■睦会

朝顔を抱き下校や夏休み
月見草ひらく夢二の歌と待つ
聞き流すことも処世や夏霞
後から見ても福耳さくらんぼ
掌に蜥蜴しかと放さぬ餓鬼大将
子を叱り子と笑ひ子とすいか食ふ
雨音の斯くもうれしき梅雨入かな

■紫苑句会

結界の柵に光るや蜘蛛の糸
夏がすみ耳納連山見事なり
河骨の湖訪ふ人や昼の黙
盆近き水門に古り水難碑
古畳足裏に絡む梅雨じめり

■立花短歌会

眼科医の受付名簿はカナ文字にならいてわが
名も太めに記す 井上 精
目の前の受験シーズン生徒等の希望突破をた
だ願いつつ 鶴 隆治郎
老いし身に白内障は進みいて手術はいかに迷
いの心 松尾ミサキ

キラキラと目にもあざやかふるさとの梅雨の
晴れ間の海の夕やけ 野中 裕政
老人の交通事故は目に余るわが身に迫る技能
の退化 橋本 泰州

白樺の並木をバスで通り抜けゆけば雲ひとつ
なき富士山五合目 中島 睦美

上からの目線でものを言うだけの目には目に
をの貿易戦争 田中たつじ

涙目に母と離るるおさな児はうつむきしまま
病院を出る 櫻木 敦子

悲しさも嬉しいときも驚きも心の様を目はも
の語る 鶴 邦子

孫五人十個の目玉に見られ入る整理整頓のに
がてな我を 樋口 愛子