

健康万歳 ⑪

ストレスは万病のもと

病気の数が増えるのは、か数えたことではないが、むかしは四百四病と言った。今は万を数える病気があり、そのすべてにストレスが関わる。

ストレスには良いストレスと悪いストレスがあるが、軽度の緊張を感じるストレスはむしろあった方がよい。

悪いストレスは免疫力を落とし、特に生活習慣病と言われる高血圧、高脂血症、糖尿病、がんなどでは一にストレス、ほかに食事、運動、睡眠と

休養、過度の飲酒と喫煙歴などと言う位、ストレスの占める割合は大きい。

酒・タバコなどもストレス発散で求めている人が多く、これらは依存性が強く健康に良くないこととは皆よく知っているが、中々止められないのは本人にとって止める事自体にストレスを感じるからかも知れない。

健康も余り意識しすぎると却ってストレスが加わり良くない。病は気の持ちようで幾らでも変わる。

某会社のアンケート調査の結果、男女1日平均の笑顔時間は男性が1時間16分、女性が凡そ2倍

る。検査を受け、がんの疑いがあると医師に言われただけで食欲も減退し、途端に寝込んだなんてよく聞く話だ。こんな人は始めから検査を受けたいほうが良かったと言えよう。「三人の医師が口裏を合わせれば患者を殺すことも出来る」と例えもあるくらいだ。

一方、笑いが免疫機能をあげることは最近科学でも実証されている。漫画を聞いた後では血糖値上昇が抑制されると報告がある。

悪いストレスは溜め込まないこと、焦らず、愚痴を言わず、楽しいことだけ考えて自然体で過ごすことが与えられた寿命を全うすることに繋が

の2時間41分という結果を出した。これはそのまま平均寿命の差だと考えると面白い。

毎朝鏡の前で何分間か作り笑いでもやってみると良いとは笑いの研究家が指摘したことで信用に値する。健康に好結果が出るまさに「笑いの効用」だ。

悪いストレスは溜め込まないこと、焦らず、愚痴を言わず、楽しいことだけ考えて自然体で過ごすことが与えられた寿命を全うすることに繋が

林 榮一
(医師・八女市立花町)



楽しい絵手紙



筑後市溝口
横溝 慶子

電話やメールという文明社会の中で少々味気なさを感じていた頃に絵手紙という伝達手段を知り、少しでも温もりを感じてもらえればと、習い始めました。

最初は、ただ夢中でしたが今は書く程に線や文字や色に奥深さを感じています。又自分の良し悪しでも色々と違った絵になりおもしろいものです。

和気藹藹とした皆様のお陰で、毎月2回の教室がとても楽しみです。サークル名のように、てくてくと少しずつでも前に進むことができるように、希望を持ち続けて行きたいと思っています。

今回は下手も味わいのうちと云う言葉に助けられて思いきり大きくカボチャを描いてみました。身近な野菜などを描いて知人の病気見舞などに送ると、元気が出たと喜ばれます。

今まで何げなく見ていた物が、これは絵手紙の画材になるなあと見ると、いとおしくなる今日このごろです。

演習林体験実習

八女農業高等学校

平成26年11月黒木町の本校演習林で、1年生全員で間伐や下草刈りを行いました。本校演習林は1940年に生徒及び職員によって植林され、1951年本校創立50周年記念事業として同窓会で購入しています。午前中は黒木町中央公民館で、ふくおか森林インストラクター会の方から、森林が持つ環境保全・土壌保全・水質浄化などの大切さ等の講義をしていただきました。午後からは演習林に入り実習を行いました。女子生徒は、長鎌を使ってシダやいばら等の下草刈りを、男子生徒は、チェーンソーや鋸を使って間伐をしました。怪我がないように切り方や間伐方法を八女森林組合の方から教わりながら行いました。また、同窓会やPTAの方々も多数参加されて一緒に山の手入れをすることができました。

(八女農みらい館1月販売日)

6日(火)、9日(金)、13日(火)、16日(金)、20日(火)、23日(金)、27日(火)、30日(金) 毎週火曜日と金曜日の2回定期的に販売しており、販売時間は、10時30分～12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。



こんにちは。
八女警察署です。 ⑥



皆様、新年あけましておめでとうございます。八女警察署生活安全課防犯係の中村と申します。昨年、福岡県では二セ電話詐欺被害が過去最悪を記録し、八女地区においても、9月、10月は、二セ電話詐欺が連続発生し、犯人の二セ電話に騙された高齢者の方が宅配便を利用してコンビニなどから現金を送り、合計約2,000万円の被害が出ました。結果的には、不審に思った宅配業者などの協力により、未遂に終わったものもありますが、まだまだ二セ電話に騙されてしまう高齢者の方がおられるのも事実です。警察署では、防犯講話や注意喚起チラシの全世帯配布など各種対策を講じてきましたが、まだまだ十分ではありません。最近の二セ電話の手口としては、「名義貸しで法律違反になる」、「必ず儲かる株がある」などといったものが多くなっています。警察署では、二セ電話詐欺撲滅に向けて、今後も対策を強化していきますので、ご協力をお願いします。



「ロマンズ」「聖母たちのララバイ」…あの名曲たちが、オーケストラの演奏に彩られる♪
岩崎宏美&九州交響楽団
シンフォニック
コンサート

1975年「天まで響け 岩崎宏美」のキャッチコピーで鮮烈なデビューを飾った岩崎宏美。数々のヒット曲を九州交響楽団が演奏し岩崎宏美が歌い上げます。

日時 平成27年 3月18日(水) 19時開演
会場 福岡シンフォニーホール(アクロス福岡)
主催 TVQ九州放送 西日本新聞社 九州交響楽団
入場料 S席 8,500円 A席 8,000円 B席 7,500円
(全席指定・税込)
問合せ 092-406-1771
ナビダイヤル 0570-033-337

「健さん」が逝った。心に住む人

日本映画の最後のスター、高倉健が八十三歳の天寿を全うした。言わずと知れた九州男児、二百本を超える出演作、寡黙、生真面目、誠実という言葉が似合う、強さと優しさを合わせ持つ憧れの男。父と娘ほどに年の離れた私がそうであつたように、世代の壁無く愛された人である。

健さんと接点のあつた人達から、日を追うごとに語られる温かなエピソードの数々。撮影現場のスタッフやその地に生きる人、友人知人、後輩の俳優達に、驕らず昂らず、等しいひとりの人間として向き合っていた健さん。残された者達には自分が最も深く健さんを理解し、愛していたように語る。涙を溜めて、それでも嬉しそうに語る。肉体がこの世から消えてしまった今、健さんは皆の心の中に住まいを移してしまった。引越したのだ。

私の心のアパートにも大切な住人達が居る。祖父母や両親、早世した親友、慈しんでくれた恩師や先輩等、亡くなってもまだ会いたい人達のすべてが住人となつている。大家の私は、いつでも好きな時に会いに行ける。健さんには南向きの、二階の角部屋に住んでもらおう。「不器用ですが」と喜んでくれるだろう。魂は永遠に存在する。だから悲しくとも苦しくとも、人は生きねばならぬ。誰かにとって大切な心の住人となる、その日まで。

蓉子