

矢部川源流・杣の里の四季 ④③

カノコソウ(鹿の子草)[オミナエシ科]

矢部村では5～6月頃、御側道路や林道など湿った草地に群生して生えている。上から見ると、ポツポツとした蕾が鹿の子紋に見えることからカノコソウの名がついた。オミナエシに似た姿で淡紅色の小花を多数咲かせるこのことから「ハルオミナエシ」の別名がある。

根と球根は吉草根(きっそうこん)という生薬になり、ヒステリーなどに対する鎮静作用、睡眠の改善作用、リラックス効果があるとされる。(黒木町)松尾 重根



健康のツボ ⑤

便秘

胃腸の働きを高め、腸の蠕動運動を活発にする間使や足の三里のツボ押しがおすすめ。毎日ツボを刺激していると、排便のリズムが整ってきます。

押し方

親指を間使に当て、他の指で腕を支えながらゆっくり押しもむ。



〔間使〕

かんし

位置

手首の内側の横じわに沿って、もう一方の手を横にして指をそろえて置いたときに、親指が当たるところ。腕の2本の筋の間。



押し方

いすに座ってひざをかるく曲げ、両手の親指を左右の足の三里に当て、他の指をふくらはぎに添えて、やや強めに押しもむ。



〔足の三里〕

あしのさんり

位置

ひざの皿の下にできるくぼみの外側から、指4本分下がったところ。



●こんな方法も

いすに座り、足の三里より上に、もう一方の足のかかとを当てて、上からこすり下ろす。痛いところがあれば、かかとでぐりぐりと強めに押すといよ。

資料提供
大塚整骨院 院長 大塚 史彦
筑後市蔵敷 0942-52-0667

◆スタッフ募集

八女市、郡、筑後市内のエリアセンターでは朝、夕刊の配達、集金人を募集しています
お問い合わせ先
西日本新聞エリアグループ 筑後
☎ 0942-44-9555 詳細は面談にて説明いたします。
受付／月曜日～土曜日、
午前10時～午後5時

知って得する郷土の食文化 ⑩

落 (ふき)

ふきは日本原産で北海道から沖縄まで分布しています。現在栽培され市場に出回っているふきは愛知早生という品種です。秋田県には秋田ふきがあり巨大な大きさで有名で、砂糖煮にして販売されています。ちなみに私の記憶では、我が家では出産にきた叔母たちが出産を終えると、祖父がふきの根を採ってきて根を叩き汁を出し、その汁をお箸に巻いたガーゼに浸して赤ん坊に吸わせ、黒い便が出た後に母乳を飲ませていた記憶があります。子供心に不思議な気持ちで見っていました。

＊ふきの煮物

■材料 ふき1束 だし汁1.5カップ 薄口醤油大さじ1 砂糖小さじ2

■作り方 ①ふきはたっぷりの熱湯でさっと茹で水で冷まし、皮とすじを取り4～5cmに切る。 ②だし汁と薄口醤油・砂糖を入れて沸騰させ、落を入れてさっと煮る。色が変わらないように鍋の底を水で冷やす。

＊ふきの葉の佃煮

■材料 ふきの葉250g 酒50cc みりん50cc 醤油小さじ2 砂糖小さじ2

■作り方 ①水1リットルに重曹小さじ2を入れさっと茹で水に取り、刻み調味料を入れ汁がなくなるまで煮る。

＊ふきご飯

■材料 米2カップ ふき100g 塩少々

■作り方 ①ご飯は普通に炊く。 ②ふきは水に重曹少々を入れ色よく茹で、冷めたら皮とすじを取る。 ③ふきを小さく刻み、塩少々のご飯にまぜる。

郷土料理研究家

樋口 愛子(八女市)



子育て奮闘記 エピソード ①

子育てに不安や迷いを抱えるということは、誰しも同じです。けれども、それはなかなか言えないこと…

ちっこ未来塾の教育部会では、そんな不安や迷いを持つ親御さんの集まる場所として“ほっとくーかん”というものを実施しています。

このエピソードは、“ほっとくーかん”に関わる人間や子育て経験者の皆さんの実体験をまとめたものです。

※このエピソード中の人物の名称はすべて仮名です。

嬉しくて嬉しくて…

2歳児のりょうくんは、なかなかトイレでうんちが出来ず、先生もお母さんもととても悩んでいました。同じクラスの子ども達が、次々とトイレでのうんちに成功する姿を見て、りょうくん自身も焦っている様子でした。トイレに座り、踏ん張ってはみるものの、うんちはなかなか顔を出さず、結局オムツの中で…という繰り返しでした。

そんなある日の昼食後、トイレから「せんせーい！できた!!」

と、嬉しそうな声が響いてきました。先生が急いでトイレに行くと、

「ほら、これがぼくのうんち！」と、満面の笑みを浮かべて駆け寄って来て、右手で驚づかみにしたうんちを見せてくれました。

やっとトイレでうんちが出来たことが嬉しくて嬉しくて、このことを早く先生に伝えたいという気持ちが、この行動を生んだのだと思います。

それからはトイレでのうんちがとっても上手になったりょうくんですが、先生にうんちを持っていく行動は、しばらく続いたそうです。

「みんなの子育て奮闘記」より抜粋。

この本のご購入、お問い合わせは幸輪保育園(筑後市☎0942-53-0175)迄

こんにちは。
八女警察署です。
⑩

今月は性犯罪防止〇× Question を掲載します。
あなたが被害に遭わないために、次の行動は正しいか、間違っているかチェックしてみましょう。



No.	問 題	○	×
1	一人での帰り道、気味が悪いから、誰かいないか、時々振り返ってみる。		
2	タクシーで帰るときは、自宅を察知されないように、自宅から少し離れた場所で降りて、徒歩で帰っている。		
3	駅からの帰り道、明るい道は遠回りなので、そのまま暗い道を帰っている。		
4	夜道は、一人で帰るのが心細いので、携帯で友達と話しながら帰っている。		
5	帰宅するときは、友人や同僚と一緒にかえるようにしている。深夜に一人で帰る場合は、タクシーで帰るようにしている。		
6	すぐに、防犯ブザーが鳴らせるように、かばんに掛けたり手に持って帰っている。		
7	エレベーターで知らない男が乗り込んできたら、相手と目を合わせないように、なるべく背を向けて乗るようにしている。		
8	エレベーターで知らない男が乗り込んできたが、男が私の降りる階より手前の階で、エレベーターから降りたので、とりあえず安心だ。		
9	帰宅して、玄関の鍵を開けるときは、すぐに鍵を開けることなく、まず周囲を見て不審者がいないか確認して、鍵を開け、玄関に入るようにしている。		
10	帰宅したら、まず家の中を見て、家の中に誰も侵入していないかを確認してから、玄関の鍵をかけるようにしている。		
Question 回答～1○ 2× 3× 4× 5○ 6○ 7× 8× 9○ 10×			

5月の道の駅たちばな

ゴールデンウィークは
道の駅 たちばな
へ 出かけよう!

5月2日、3日、4日
限定! 立花名物
竹の子バーガー販売

5月2日、3日、4日、5日、
6日、9日、10日
緑の香りにまごころ込めて
八女新茶対面販売!

花卉部会オリジナル
アレンジフラワー
母の日フェア
5月9(土)・10日(日)
数量限定販売
*なくなり次第終了です。

5月5日こどもの日
道の駅の謎の怪マンとじゃんけんして
勝ったらボン菓子とGETできますよ〜*
*ボン菓子なくなり次第終了です。
小学生以下が対象

5月中旬には小梅が入荷予定!!

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