今月の川柳

日本の四季を彩り、梅雨の時期を美しく演出してくれる紫陽花は、梅雨や初夏を楽しむ風物詩として広く親しまれている。

特に雨露に濡れ、鮮やかに色づく紫陽花には、日本の風情があり、心を和ませてくれる。

八女川柳会　安達　昇

今月の色

紫陽花青（あじさいあお）

梅雨に濡れて一段と冴える紫陽花のグラデーション。「紫陽花やきのふの誠　けふの嘘」子規は様々に変化する紫陽花の花色を移ろいやすい人の心に重ねています。一方ドイツ人医師シーボルトはこの紫陽花をハイドランジャーオタクサと名付けています。彼は日本在住の間最も愛した人「滝」のことをおたきさんと呼んでいました。その響きが「オタクサ」と聞こえることから紫陽花の別名になったと言われています。雨に咲く花…時は流れてもちょっとセンチになります。

見る

深町準之助

風が出てきた
八朔の花びらがぼろぼろ落ちる
届かない
濃厚な香水を思わせる匂いが
ここはガラス戸の中だもの
蜜蜂が数匹
ひらひらと夏色の蝶

サツキが花盛り
見なれ過ぎて面白くない
花後の剪定が難儀そう
ツツジがそうだった
鋏（はさみ）が重くて
腰がつらくて
踏ん張った脚が痛くて
腰が張って

年を取るのはきつい
だんだん固まってくる
太腿が　ふくらはぎが　足首が
　腕が　肩が
そう　頭もね

風の動きより陽（ひ）の動き
生垣の向こう
舗道にはもうビルの影が伸びている

街かど gallery

八女市星野村
今村　房恵

押し花を始めて十数年たった今、始めた時よりも物覚えが悪くなりいつもみんなと笑いながら楽しく過している比頃です。

月に一度の教室ですがそれまでの合間に花の材料を集めて乾燥させるのも大切な仕事です。山に仕事に行った帰り道、遊びに行った先々で、道端に咲いている草花やよそ様の庭の花を眺めては真っ先に浮ぶのは押し花にしたいなあと思うことです。

これから先いつまで続くかわかりませんが、先生に迷惑をかけながら楽しんでいけたらと思っています。

健康よもやま話　⑥

姫野病院：松浦　緑郎
（健康管理士一般指導員）

●鉄欠乏性貧血

「わたし、貧血気味なの…。」という人がいますが、この言葉から想像されるのは、色白でスレンダーで男が手を差し伸べてやらねばならない、か弱げな女性像です。確かに女性は、血が多いというより、血が少ないといったほうがサマになります。ただ本当に貧血で悩んでいるのか、甘えているだけのブリッコ貧血というべきものなのか、そのいずれが真実なのかを見抜くためにも貧血を正確に理解することは重要です。

人間の血液中には全身の組織に酸素を運ぶ多くの赤血球がありますが、この赤血球に含まれるヘモグロビン（血色素）の量が少ないものを貧血と呼び、俗に“血液が薄い”とも言います。貧血になると、まず外見的には皮膚や唇など、粘膜の赤みが失われて蒼ざめ、部位によっては黄色味を帯びてくるようになります。また貧血が強くなると、組織は慢性的に酸素欠乏状態となるので疲れやすくなり、動悸・息切れ・めまい・頭痛、さらには肌が乾燥しやすく、抜け毛や枝毛が増えるといった症状が起こるようになります。

貧血の理由にはさまざまなものがあるのですが、なかでも多いのが鉄欠乏性貧血と呼ばれるもので貧血全体の70%を占めています。若い女性で、どこにも出血がないのに貧血があるときは、極端な偏食による鉄不足や鉄の吸収率低下などによる鉄欠乏性貧血と考えられます。

鉄欠乏性貧血の治療は、動物性タンパク質としてレバーや肉類、魚類、貝類を多く摂ることが第一で、この他、鉄分を多く含むゴマ、納豆、ひじきなども十分摂ることも大切です。ビタミンCも鉄分の吸収を助けます。

いずれにせよ、血液も他の組織同様、日々代謝を繰り返していることを忘れるべきではありません。バランスのとれた食事には十分気を付ける必要があります。

野鳥ウォッチング　⑥　キセキレイ（オス）

黄色があざやかでスマートな鳥である。いつもは、水辺にいるが春になると民家や電線などで「チュチュン・チュチュン」と美しい声で鳴きます。

長い尾を上下にふりながら、道路をすばやく歩く姿を見かけるものです。

我が村では、水辺の石を尻尾でたたくような動作をしますので「石たたき」とも呼ばれております。

矢部村　栗原　浩暢

紅いカエデの若葉に留ったオス

布絵

数年前石橋美術館で開催された美術画展で、布に描かれた花の絵に刺激を受けました。絵筆を握るならこれだと先生の指導を受けながら勉強しています。お手本はありません。自由に描いているうちに様々な構図、筆使い、技法が浮かんできてとても楽しい時間です。季節の花をテーブルクロス、服、ハンカチ、帽子、のれん、傘等に描いていきます。無心になって創作に没頭することが心と脳の健康にも役だっているようです。毎月第二・第四水曜日（正午～四時）広川町研修センターイコットでお稽古をしています。興味をお持ちの方はお気軽にお出かけ下さい。

池田　倭子　広川町水原
（☎32-6041）