

街かど gallery



花や野菜作りが大好きな私は、色々な花や野菜を畑で育てています。この美しい姿を残せたらいいなあと思っていました。先輩から押し花教室に誘っていただき十数年前から習い始めました。星野村は自然豊かで今まで見過ごしてきた野菜や葛、ウベ、まむし草、タブの新芽など見事に変身します。伊藤先生や仲間の方たちのアドバイスを受けながら花のアレンジ、風景、動物などが作品に仕上がり額に納まった時は、とても嬉しく、家に飾ります。これからは花や野菜を育てながら押し花を楽ししく続けていきたいと思っています。押し花に興味をお持ちの方は伊藤先生迄連絡下さい。0901447318542



八女市星野村 山口 恵子

矢部川源流・杣の里の四季 ④8
バージニアツユクサ [ツユクサ科]

この花は北アメリカ原産のツユクサで近藤倫彦氏（広川町日吉在住）によって平成 20 年（2008）に矢部村で発見されたもので、日向神ダム湖畔に生育しており場所によっては大繁殖している。今年 4 月植物研究雑誌にツユクサ科の日本新産外来種として発表された。日本では矢部村以外では発表例はない。特徴として日本のツユクサより葉が大きいこと、花びらの色が淡青色であることから容易に見つけることが出来る。開花時期は長く 8 月～ 10 月である。（黒木町）松尾 重根



57名の小学生が農業体験 8月29日
～夢たちばな子ども体験塾～ 八女農業高等学校

立花地区の小学生が豊かな心を育む目的で、本校北山農場で農業に関する様々な体験活動を行う「夢たちばな子ども体験塾」が八女市立花支所の主催で行われました。1・2年生はバター作り、ポニーの乗馬、ヒツジの散歩、ウサギとの触れ合いなどの体験をしました。3・4年生は搾乳・牛の餌やりや卵からヒヨコの誕生までの観察学習をしました。5・6年生は果物の収穫と糖度測定、トラクタ・乗用モアなどの農業機械操作を体験しました。本校生徒も31名が参加し、体験活動の説明やサポートを行い、小学生と楽しく交流しました。参加した子どもたちは「大きなトラクタの運転ができてよかった」「ウサギがとてもかわかった」などの感想を述べてくれました。

この農業体験を通して、子どもたちは自分たちの命や食と切り離せない農業に広く関心を持ち、身近に感じてくれたと思います。



バター作りと試食



ポニーの乗馬



トラクタの運転体験



ウサギとの触れ合い体験

八女農みらい館10月販売日程

2日(金)、6日(火)、9日(金)、16日(金)、20日(火)、23日(金)、27日(火)、30日(金) 毎週火曜日と金曜日に販売しており、販売時間は、10時30分～15時30分です。

今月の山柳



塩焼きのサンマが秋を連れて来る

秋の刀の魚と書くサンマ。親潮の青い海の色をまとったサンマの塩焼きは、秋を実感する絶品である。サンマを焼く時の音と匂いは、秋が来たことを肌身に感じる。

サンマ焼く海がしたたる潮の音
八女川柳会 安達 昇

今月の色

月白

淡い青みを含んだ白。「つきしろ」と読むと月が出るとき空が明るく白むこと。月代とも書きます。



月は高いほど白く、低いほど黄色く見えます。

視覚デザイン研究所「和の色のものがたり」より

風が見える

深町 準之助

風が吹いてくる
夏を終えた木々がゆれる
風は南の海
北上する台風のはしりか
こうして秋がくる
今年の秋は果して吉か
日本列島はやがて稲穂の波
祭り囃子が目をさます
音は音頭か
リズムに乗って
叩け太鼓を 平和の枹で
鳴らせよ どんと
弾みをつけて
風が見える
村から町へ 町から村へ
ホラ 渡ってゆくよ

健康よもやま話 ⑩



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

● 肥 満

肥満とは体内脂肪の蓄積が増加した状態のことで、その多くは遺伝的な素因に加え、さまざまな要因により余ったエネルギーが中性脂肪として蓄えられたものです。



この判定には「BMI (Body Mass Index: ボディ・マス・インデックス)」といって、体重(キログラム)÷身長(メートルの二乗)の値が広く用いられています。すなわち、BMI 値 22 を標準とし、18.5 未満を低体重、18.5 ～ 25 未満を正常、25 以上を肥満と判定します。このように BMI 値で肥満を判定しますが、臨床で大切なことは体重そのものよりも余分な脂肪が体のどこに蓄えられているかなのです。

これには皮下に脂肪が多い「皮下脂肪型肥満」とお腹の中に脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」(俗にいうメタボ体型)に大別することができます。「皮下脂肪型肥満」は生命予後を左右するような病気を合併する頻度は低いのですが、「内臓脂肪型肥満」は糖尿病や脂質異常症、高血圧、胆石、痛風などの生活習慣病の危険因子と関わりが深く、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの動脈硬化性疾患の発生を促進することがわかっています。

今日、内臓脂肪型肥満が増えていますが、その原因として車社会に伴う運動不足のほか、飽食時代の過食、動物性脂肪やアルコール飲料の過剰摂取、食事のパターンが朝型から夜型に変化したことなどが考えられています。

この内臓脂肪型肥満をいかにして是正するかは大きな課題です。ひとたび肥満すると、溜まった脂肪をとることは容易ではありませんが、厳しい食事制限をすれば脂肪のみでなく筋肉組織も減って体力が衰えてしまいます。食事療法に加えて運動療法を併用することが大切です。ただ、中高年では膝などの関節障害のある方も多いので決して無理な運動をする必要はありません。ご自身のペースで、上手に食べ、上手に動くことです。