

楽しい絵手紙



筑後市西牟田
田島 恵美子

三年ほど前、お友だちから「私絵手紙教室に行ってるけどあなたも始めたら」とおさそいを受けたので「そうね」と気楽な気持ちで参加させてもらいました。今回は庭の片隅にミョウガの花が出ていたので描いてみました。てくてく絵手紙教室は今月から大坪次太先生に変わられました。新しい先生の御指導を受けながら皆さんと仲良く頑張ります。若さを保つていくためにも…。

健康万歳 ⑩ 高齢者のクスリにはリスクが多い

老人施設に入所してくる人達の9割が多量の薬を持参している。10数剤のことも稀ではない。果たしてこれだけのクスリが必要なのかいつも疑問に思っている。高血圧、コレステロールを下げる薬、糖尿病の薬、睡眠剤・安定剤、利尿剤、便秘、鎮痛剤、骨粗鬆症のクスリ、胃腸薬、血液サラサラなど等数え上げたらきりが無い。

日本人は特にクスリ信奉者が多い。医師・製薬会社・患者それぞれの思惑が交錯して服用しているが、作用が重複しているものもあり、有害な場合だってある。薬は化合物なので長く服用すると作用も変わるし、副作用による薬原病があることも忘れてはならない。

クスリは逆からはリスクと読む。キレの良いクスリはそれだけ副作用も大きい。

特に高齢者はいろいろの科を受診する者が多い。肝臓や腎臓の機能も落ちているので、クスリの副反応はさらに増すことになる。かかりつけ医同様、クスリの管理はクスリ手帳を活用し、かかりつけの薬剤師をつくり相談する事が大切である。老人は自分ではクスリの管理は難しいので注意を要する。

今はドラッグストアで簡単に薬が買える。一寸体に変調があればクスリやサプリメントをのまない気がすまない人も多いが、場合によっては風邪薬でも重篤な副作用が起こることもある。

生活習慣病は長い間の生活習慣の乱れが原因で生じた結果なので、先ず食事、運動、睡眠、嗜好品（酒・タバコ）、ストレスなどの習慣をただすことが先決。特に最近血液検査などの標準値がコロコロと変わるので医師でさえもどれを信用していいのか解らなくなってきた。

慢性的な老人病症候群は高齢者ではあって当たり前。「自分の体調が一番正直」なもので、先ず自分の体に尋ねてみることだ。

「長生きする人はクスリを飲まない」とも言うが健康だから飲む必要もないのだろう。タバコや酒と同じようにクスリも依存性の強いシロモノだ。

林 栄一（医師・八女市立花町）

黄櫨の会
公開講座

聴講無料
どなたもお気軽に
ご来場下さい

演 題 「孔子と論語」
講 師 合原 長敏 先生（元伝習館高校校長）
日 時 11月21日（土）13:30～
場 所 八女市社会福祉会館

八女グリーンクラブ創立 30 周年記念コンサート開催

男声合唱団八女グリーンクラブは、1985 年、地元高校の同窓生を中心に 7 名の有志でスタート、クラブ名のグリーンは地元名産のお茶の緑をイメージして名づけたものです。

それから 30 年、県内でも数少ない一般市民の男声合唱ということで、県南地区の合唱祭や地元イベントへの参加、そして毎年恒例の施設慰問などの活動を続けてきました。

現在団員は八女市を中心に 20 代から 70 代まで 25 名、職業も教師・公務員・JA 職員・会社員・自営業と様々で、練習を合わせるのが大変ですが、ゆかいな指揮者の丸山誠二郎先生の指導のもと、合唱を通じた強い連帯感で、なかよく練習を重ねてきました。

創立以来 5 年毎にコンサートを開催しておりますが、今回は、お子さんからお年寄りまで、楽しんで頂けるよう、アニメソングから民謡まで、幅広く選曲して一生懸命練習に励んでおりますので、勤労感謝の日の午後、男声合唱の歌声をお楽しみください。

連絡先 八女グリーンクラブ 代表 小川 雄一郎 090-8919-6773

日 時 11 月 23 日（月・祝）午後 1 時半開場・2 時開演

会 場 おりなす八女 ハーモニーホール

入場料 大人 500 円 中学生以下無料

団員も随時募集しておりますので、お気軽にご連絡下さい。



25周年記念コンサート風景

こんにちは。
八女警察署です。

⑪



左から原指導員、高田指導員、下川指導員、山下指導員

八女警察署では、防犯ボランティア団体の方々と連携し各種防犯活動を行なっています。

今回はその団体の一つである八女地区防犯指導員連絡会をご紹介します。

八女警察署では、八女地区防犯指導員連絡会の方々と一緒に寸劇を活用した防犯教室やキャンペーン等を行なっています。

特に寸劇を活用した防犯教室は先生や生徒から分かりやすいと好評を得ています。

また、以前には日頃の防犯指導が功を奏し、犯人から声をかけられた子供が、犯人の車の特徴をしっかりと記憶しており、その情報が犯人検挙に結びつくという好事例もありました。

八女警察署では、八女地区防犯指導員連絡会をはじめ、その他防犯ボランティア団体の方々と協力し合い、各種犯罪の抑止・検挙のための取り組みを行っていますので、皆様方のご協力をよろしくお願い致します。

野鳥ウォッチング ⑩ ヤマセミ

ヤマセミはハトぐらいの鳥で、日本にすむカワセミの仲間では最も大きい鳥です。

巣穴は川ぞいの土の崖などに作り、山地の溪流に生息しています。「キョツ・キョツ」と、かんだかい声で水面を通りすぎて行く姿をよく見かけます。

矢部村 栗原 浩暢



眩き

おばあちゃんの
出番です

「テレビに子守をさせないで」マスコミに登場したのは、四十年前も前。私は子育て真っ最中。子どもの言葉の遅れ、思考能力の低下、自閉症の原因等々。テレビは子育ての大敵と言われた。その弊害を気にしつつも、三人の子育てに明け暮れた日々、テレビは子どもを安心して預けられる私にとって有り難い助っ人であった。時代は大きく変わって、「スマホに子守をさせないで」と言うのが今風らしい。還暦を機にパソコンに挑戦した私。機械相手に及び腰。フリーズして動かない画面に向かって「動いてください」と、頭を下げるアナログ世代の私。一方、十才の孫は生まれた時からパソコンや携帯電話が身近にある生活。機械を恐れることなく、孫はいとも簡単にスマホを操る。実に楽しそうだ。とどまる事を知らない IT 技術の進化は、この先どんな世界を私たちに見せてくれるのだろう。むやみにスマホを禁止するのではなく、賢く使う術を、周りの大人は子どもに教える事が大切だ。時は読書の秋。テレビもスマホもオフにしてとびっきり心弾むファンタジーを孫に読んであげよう。時代がどう変わるうとも、人の声が語りかける心地よさ、一冊の本を共に読むことで生まれる、人と人との暖かな心の通い合い、そこから生まれる幸せな一体感を孫に伝えたい。アナログ時代のおばあちゃんの出番である。夏生