



筑後市久富
井上 佐和子

昨年2月、サンコアのてくてく
絵手紙教室に入会し、先生の優し
いご指導のもと、下手な絵でも、
仕上げに先生のマジック色付にて
絵が生き生きとしてくるのに感心
しています。

絵手紙のメリットとして

- 下手な絵でも友人との交流が出来ます。
- 教室での友達作りが出来ること。
- 自然観察が出来ます。
- リーダーの横溝様はじめ仲間の方々と、和気藹々と、楽しい時間を過ごしています。

健康よもやま話 ②④



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

●心臓を長持ちさせるには

どんなに精巧な時計でさえ、長年にわたって使い続けていると多少は狂ってくるものですが、人間の心臓も同様で、60～70年も使い続けていれば弱ってくるのは仕方がないことです。要は、この健気な心臓を、いつまでも長く健康に持ちこたえさせるにはどうすればよいか、ということを考えなくてはなりません。



この点で一番問題になってくるのが末梢の血管の状態です。心臓がせっかく新鮮な血液を送り出したとしても、その受け入れ先である血管にゴミが溜まっていたり、錆びついていては血液は順調に流れてはくれません。これは通りの悪い下水道へ水を流すことと同じで、心臓にとっては大変な負担となります。血管壁にベタベタと付着するコレステロールやカルシウムは、まさにこのゴミや錆びであり、これが動脈硬化と呼ばれるものです。

これを予防するには、まず第一に、血管にゴミや錆びが溜まらないうちに過度な脂肪を避け、適当な運動を心掛けることです。手足を動かすことで末梢に血液が必要になり、血液の流れも良好に保たれるからです。

反対に、家にこもってばかりで怠け続けていると、血液の流れは悪くなりゴミや錆びが増えてきます。喫煙、ストレス、香辛料のように血管を刺激して攣縮を強めるようなものは、詰りかけた通路をさらに狭めるので感心しません。

勿論、肥り過ぎは禁物です。心臓は大きくないのに血液を送る範囲が増えるわけですから、心臓の負担は当然大きくなります。このことは大きなお相撲さんと小さな行司さん、この二人を見比べてみたら、どちらの心臓が無理をしているかはすぐにわかるはずですよ。

いずれにしても、この健気な心臓を長持ちさせるためには末梢の血管の状態を良好に保つことが必要で、それには良い生活習慣を保つこと、というどの病気にも共通した当たり前の結論に落ち着くようですよ。

長峰少年

剣道クラブ



長峰少年剣道クラブは創部35周年を迎え、鹿野日出生先生他4名の先生方の指導のもと、24名の部員が日々の稽古に励んでいます。例年、小学生は級位審査会、中学生は昇段審査会に臨み、毎年、少年玉竜旗をはじめ約15の剣道大会に出場し、日頃の練習の成果を発揮しています。また、懇親会、レクレーション、鏡開きなどを行い、部員同士、保護者同士の親睦を図っています。

当クラブでは、現在、部員を募集しています。礼儀作法、竹刀の握り方、足さばきなど一人一人基本から指導を受けることができます。一緒に剣道の練習を始めませんか。練習場所は、長峰小学校体育館。練習日は、毎週火・木・土曜日の午後6時から7時30分までです。興味のある方は、是非、体育館へ見学に来て下さい。 お問い合わせ ☎ 090-2964-6609 (西)

こんにちは。 筑後警察署です。

③②

筑後警察署から、二セ電話詐欺の被害防止に関するお知らせです。

二セ電話詐欺の手口は、大きく①オレオレ詐欺、②架空請求詐欺、③還付金詐欺、④融資保証金詐欺の4種類に分けられます。

この中でも、最近特に発生しているのは架空請求詐欺と還付金詐欺です。

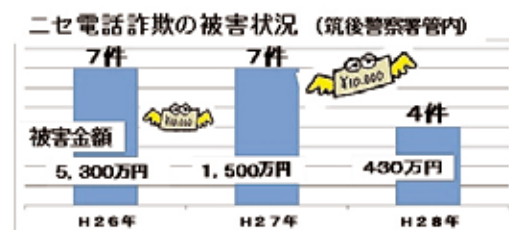
これらの手口に共通しているのは、①電話で他人からお金の支払いを要求され、又はお金を受け

取ることができると言われる、②周りの人に言わないように口止めをされ、又は周りの人から声をかけられたときの対応マニュアルを教えられる、③相手の話術に引っかかってしまい、自分が騙されていると気づかない、等です。

電話でお金の要求や、お金を受け取ることができるという話は、全て詐欺と思ってください。

相手に支払ったお金は、戻ってきません。

口止めをされても、警察や周りの人に必ず相談し、被害に絶対にあわないように気をつけましょう。



鹿児島の蔵元84社約660銘柄が一堂に集結。アンケートに答えて抽選で各種焼酎が当たるスペシャル企画、焼酎を美味しく飲むためのトークショーや女性に好評の焼酎カクテルの開店など楽しいイベントも盛り沢山。鹿児島産本格焼酎をお楽しみ下さい。

日時 2月23日(木) 13時～20時

会場 ソラリア西鉄ホテル 8F

主催 南九州酒販株式会社

<http://www.nankyu.jp/>

■読者プレゼント

ペア2組(4名)の方へ。希望の方は住所、氏名及びイベント名明記の上(株)東兄弟へハガキで応募下さい。2月10日締め切り、希望者多数の時は抽選によります。チケット発送をもって発表とします。

眩き

声の記憶

「よかった、明るい声で安心しました」―病後の私を気遣うよく透るバリトン。声の主は敬愛するA先生。電話での束の間の安穩、先生が私の現状を声で判断されたように、私に向けられた懐かしい声の響きが、私に三年前の健康な体と心を思い出させた。記憶の中の先生の自由闊達な講義と情熱の塊のようなお人柄。嬉しさのあまり泣いてしまったその声の記憶は、その人の記憶そのものだ。

亡き人の声を何故人は確かに覚えていたのだろうか。「ようこー」そう短く呼ばれて私はハッと夢から醒めた。顔はぼやけているものの野太い声は亡き父のもの。二十年以上も前に亡くなった父の声を、その顔以上にはっきりと覚えていた不思議。街角でふと背後から呼ばれたとしても、私はきつと振り向くだろう。声の記憶は慈しみに溢れている。

人の声は唯一無二の人の指紋のように、一人ひとり意識別するしるしなのだろう。人に好き嫌いがあるように、その人の持つ声にも好き嫌いが私にはある。周波数の合わないラジオを聞いている感覚のある人は、やはり私の苦手な人である。声はその人そのものなのだ。

昨年逝った永六輔、大橋巨泉の独特の声を人は永く忘れない。井上陽水、小田和正の魅惑的な声を人は永く愛する筈だ。個性的な声の持ち主たち、声の記憶は驚くほど鮮明だ。

蓉子