八女市本町
黒川　靖子

雛祭りの頃になると見事な花桃の枝を届けてくれる友がいます。お正月の南天、千両に始まり春まだ浅い期の蕗の薹、キャベツに新じゃが、土の付いた里芋、冬至には柚子と、大変嬉しい贈り物です。友人や近隣のお知合いに感謝です。勿論口福が一番なのですが其の前に葉書に一筆描き留めます。月二回の教室で先生に添削していただくと引締った良い絵になります。短い言葉に愛をこめて友への便りとしています。三月二十三日～二十五日迄おりなす八女研修棟に於て、「はつらつ絵手紙教室」、学習成果の発表会展示があります。お出掛下さい。（25日は3時まで）

こうろの会より入会のおすすめ

百歳越えが６万人、人生90年、100年も珍しい時代ではありません。私たちはせっかくつかんだ第二の人生を無駄にすることなく更に充実したものにしようと頑張っています。

本会は平成９年４月発会、今年は満20歳という記念すべき年を迎えて会員は意気軒昂です。20年間毎月１回の勉強会と年３回の会誌「黄櫨」の発行を欠かすことなく続け、親睦の場も大切にしています。

幾つになっても衰えぬ学習意欲とチャレンジ魂で、老いて朽ちぬ花を咲かせ、一度きりの人生を完全燃焼したいと願っています。

サークル名黄櫨は、櫨の漢名。昭和初期、筑後地方は木ろうの産地でした。後路はこれまで歩いてきた道、人生航路は今後私たちが辿る道第二の人生も櫨紅葉のようにもう一花咲かせたいというたくさんの願いをこめて命名しました。

これからの勉強会の予定は、3月18日、4月15日です。
１時30分より八女福祉会館です。一度雰囲気見に来ませんか。歓迎します。

黄櫨の会沿革

平成
９年（1997）４月　発会
11年（1999）11月　国務大臣表彰
16年（2004）８月　黄櫨20号発刊
17年（2005）１月　自分史図書館開館
26年（2014）８月　黄櫨50号発刊
27年（2015）１月　年賀本スタート
29年（2017）４月　発会20年
　　黄櫨58号発行予定
29年（2017）12月　黄櫨60号発刊予定

人生史サークル　**黄櫨の会**
代表　末安良行
事務局　八女市祈祷院563
☎090-3079-5957 東
連絡頂けば会の資料送ります

健康万歳 ㉔　酒は百薬の長と言うけれど

酒は百薬の長と言うが、一方万病の元とも言われる。どちらも正しい。

アルコール依存症で酷い状態になっている人でも、始めは飲酒に親しむ環境や、心の悩みのウサ晴らしの飲酒が次第に常習性になり、昂じるとアルコールを飲まないといられない状態で、精神や身体の両面で色々な障害が現れアルコール依存症になる。

身体面で心臓障害、動脈硬化、肝臓障害、手足の震えなどが多い。精神面では理解力、判断力、注意力が低下し、感情の抑制が効かなくなる。突然の意識障害が起こったり、幻視や幻色、興奮などの症状が起こる。

これらの症状が出てくるのは凡そ 10 ～ 30 年くらい掛かっている者が多く、40 歳前後の発病が多い。

アルコールで依存症の次に関心があるのは「アルコール性肝炎」であろう。肝硬変から肝がんに移行すると思われるが、今はＣ型肝炎が関与している説が強い。アルコールだけで肝臓をやられた場合は意外と治りが早い。

飲酒が少量であれば殆ど問題はない。酒ならば２合以下、ビールであれば大瓶１本、焼酎１合以内、それに週１回 (出来れば２回) の休肝日を守れば「酒は百薬の長」と言えるが、適量を越えこれが長年に亘ると、高血圧やがん、脂質異常などのリスクが増えて「万病の元」となり、やがて依存症の落とし穴に嵌りこむことにもなる。

①自分の酒量を知っておく。どの位飲むとほろ酔い気分になるか。難しいがそれ以上は飲まないように心掛けること
②必ず蛋白質を摂りながら飲むこと。ツマミを取らずアルコール飲料だけ飲む人はカッコよいが９割以上の人が肝臓をやられる。
③アルコール含有量 20％以上なら必ず薄めて飲むこと。
④酒は人間関係の潤滑油、一人で酔うことを目的に飲むものではない。
⑤いつも体内にアルコールが大量にある生活はすべきでない。

要するに「酒は飲んでも飲まれるな」。適正飲酒であればメンタルヘルスの面から必要だと思う。

林　栄一（立花町・医師）

新たな商品開発に向かって　八女農業高等学校

本校生物利用科の食品加工専攻では商品開発を目的としたプロジェクト学習に取り組んでいます。本校の加工品では「お茶クッキー」の人気が高く、地域の皆様に愛されています。日々の学習活動で商品開発に向けて頑張っていますが、それに次ぐ商品を出せていないのが現状です。「八女農業高校をアピールするための商品開発」をテーマとして、本校で栽培・飼育している農産物を利用して、お菓子などの加工品を作りに１年間取り組んできました。今回テーマとしたのは、北山農場の卵、本校の畑で栽培しているサツマイモを使用して、クッキーやタルトなどの加工品をつくり、それらで八女農らしさを出す工夫をしました。既存の製造方法を調べても、それを再現するのに手間取ったり、思うような味ではなかったりと、生徒たちは新商品の開発を通して、アイデアを形にすることの難しさ・計画的に進まない現実を知ったことと思います。残念ながら販売までに至りませんでしたが、今回の経験を通して得られた課題を次の世代に託して、新たな商品開発を進めていきたいと思います。

動物スイートポテト

ウサギのクッキー

３月の校内販売所（みらい館）の開館日
３日（金）、７日（火）、14日（火）、21日（火）、24日（金）、28日（火）、31日（金）
販売時間は、10 時 30 分～ 12 時 30 分です。
多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。

巣立ち

呟き

日本には七十二もの候と呼ぶ季節があることを、「日本の七十二候を楽しむ」（東邦出版）が教えてくれた。

旧暦をもとに暮らしていた人々は、毎日の生活の中に季節の変化を細やかに感じ取っていたのだろう。

「桃初めて笑う。雀初めて巣くう。桜初めて開く」は、みな三月に出てくる候である。

こんな季節に卒業式を用意した日本人の感性はなんとも素晴らしい。巣立ちを迎えた子等が、寒さの中で蓄えてきた命を芽吹かせる光の中で、次なる世界へと羽ばたいて行くのに、これ程ふさわしい季節は無い。

独りで迎える巣立ちがあることを、私に教えてくれたのは五郎さん。夫の大先輩だ。

五郎さんのガンとの闘いは十年余。八十を過ぎてからは、何度も発生する肝臓ガンに苦しんだ。ガンが見つかると、「別荘に行ってきます」と、明るく入退院を繰り返した。

五年前の「菜虫蝶と化す」の候、三月半ばであった。バス停で五郎さんと出会った。

中折れ帽子を被り、体をステッキに預けた五郎さんは、病院に帰るところだと、笑顔を見せた。そして何時になく真面目に言った。「人生最後の巣立ちが近づいているよ。実直に身を粉にして働いてきたんだ。ありがたい世界が待っているさ」

五郎さんの顔は穏やかな海のようだった。

洗濯を干しながら空に向かって私は問う。

五郎さん、そちらの世界はいかがですか？

夏生