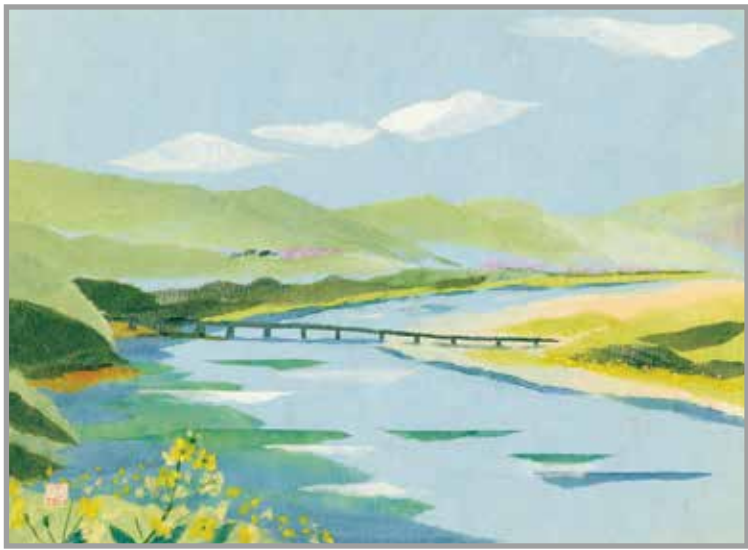




四万十川の春景



広川町新代
本多 ミツ子

和紙をちぎって貼って四季折々の草花や風景を描くちぎり絵。最初は教材どおりに貼っていきませんが、コツをつかめば自分オリジナルの作品も作れます。和紙の色出しは手作業です。同じ色番号でも微妙に違い、貼り上った作品は二つと同じ物はありません。作品を見ていると、和紙の持つ温りと風合いに心が癒される思いです。指先を使うので脳トレにも効果があると言われています。始める時に年令は関係ありません。教室は、毎月第三木曜日（午後1時～4時）広川町交流センター（いこつと）で開いています。興味のある方は一度お出かけ下さい。連絡先3210598本多まで

健康よもやま話 ②7



姫野病院：松浦 緑郎
（健康管理士一般指導員）

● 空の巣症候群

家庭における女性の更年期は生きがいであった子供が成長し、独り立ちしていく年代に当たります。ただ、子供が親の保護を必要としなくなると、母親はやっと肩の荷が降りたという安心感と同時に言いようのない淋しさを感じることもあるようです。

これは、母親として関心を向ける対象が急になくなり（対象の喪失）、自分が今までやってきたことは一体何だったのだろうと人生の虚しさや淋しさを感じて心身のリズムを崩してしまうからです。このような状態をひな鳥が巣立った後の空っぽの巣に例えて「空の巣症候群（エンプティ・ネスト・シンドローム）」と呼んでいます。

これは一種のうつ状態で、自分はもう必要のない人間である、といった無気力感や憂うつ感にさいなまれます。情緒も不安定となり、すぐ泣いたり興奮したりしますが、全体的には落ち込みがちです。また、本来はうつ病なのに、うつ状態とはならずには頭痛や不眠などの身体的な症状が表面にあらわれる「仮面うつ病」が起こることもあります。

このような状態は、どちらかというといく帳面で物事をきっちりとやらなければすまない良妻賢母型の専業主婦に多いとされていますが、夫との絆の弱さなどの要因も指摘されています。

「空の巣症候群」は、うつ症状が軽ければ投薬やカウンセリングなどは必要ないケースがほとんどです。地域の集まりに積極的に参加したり、夫婦間のコミュニケーションを増やして第二の人生を楽しく過ごせるよう人生設計を立て、夫婦共通の趣味（新たな対象）を見つけていくのが良いでしょう。

最もよくないのは何もしないことです。こうなると、うつ症状をさらに悪化させてしまうので、考えたり、悩んだりする隙間を作らないことです。むしろ、“子供の独り立ちは第二の人生の始まり”とプラスにとらえるぐらいの気持ちがあれば、精神的な安定が得られるでしょう。



八女茶で健康 第21回 第34回福岡県八女茶手もみ競技大会の開催

この競技大会は、県手揉み技術研究会（大石重信会長）と県茶業青年の会（原田竜二会長）の共催で、県筑後農林事務所八女普及指導センターが事務局となり、平成29年4月18日（火）に県農林総試八女分場で開催されました。目的は、八女茶生産技術の中でも難しい製茶技術の研鑽です。新茶生葉は、八女市今福の松延力さんが、「さえみどり」という品種で3月初めから防寒対策等の茶園管理をされて作られました。



競技大会には、3名1チームで八女市、筑後市、広川町から9チームが出場されました。蒸した茶生葉を人間の両手だけで針のように揉み上げることは至難の業で豊富な経験が必要です。柔らかい茶生葉を固い針のようにするための作業工程に、「葉ぶるい」、「軽回転」、「重回転」、「揉み切り」、「でんぐり」、「こくり」等の工程があり、4時間かけて、それぞれに異なった揉み方を行ないます。競技大会のチーム優勝は、星野チーム（笛田陽平氏、樋口大記氏、森松和昭氏）で、個人は八女市黒木町の徳永慎太郎氏でした。

出来上がった手もみの新茶は、品質の高いものでした。この大会は毎年行われており、付帯行事としてオープン参加用の機材を用意し、一般の方に八女茶の手揉みを楽しんで頂いています。ちなみに桐明和久県茶連副会長も手もみに汗を流していました。来年の大会に参加希望される方は八女普及指導センター特産係、県茶連事務局にお尋ねください。

福岡県茶生産団体連合会事務局長 仁田原寿一

優勝

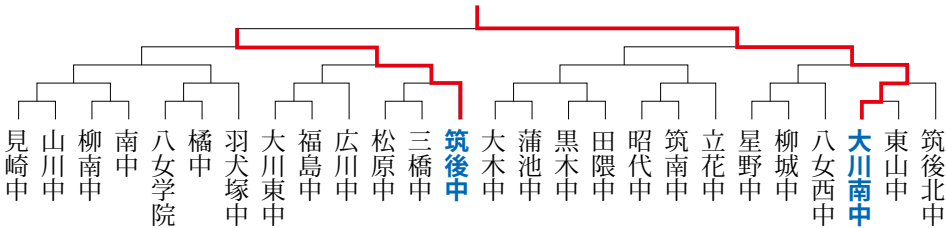
大川南中学校

準優勝 筑後中学校



ヤンマー建機杯第21回矢部川交流軟式野球大会は、みやま、柳川、八女、筑後四市立中学校野球部26チームが参加して開催されました。試合結果は優勝大川南中学校（大川市）準優勝筑後中学校（筑後市）でした。全力で戦ってくれた全選手の皆さん、大会開催にご尽力賜りました関係各位に心より御礼申し上げます。

大会委員長
木本 文明



クラッシー文芸

■筑後俳句会

春潮のラッシュ縫ひ行く連絡船
唄ひつつ過ぐる乙女や春きざす 植生 洋美
神苑の朝の静寂椿落つ 藤島 千代子
合格の笑顔肴に伏見酒 水本 辰次
追憶はやがて追慕に鳥帰る 浅田 つき子
日溜りへ一段咲けり桜草 井口 登美子
初音せり開眼菩薩の彫り深し 猪田 時恵
白妙の木蓮室へ手を合はす 有働 国子

■上陽町陽泉俳句会

女てふ可憐なるもの花に酔ふ 吉泉 守峰
母の忌や黄水仙のまだ咲かず 荒川 ミヤ子
付度か否かほどほど花開く 城後 正子
飼猫の先制パンチ春炬燵 大坪 清香
遠くより来る人の声木の芽風 大坪 延子
畑打ちや新種の夢の広がりぬ 倉ノ下 和代
土筆つみ袴取りつつもの思ふ 中村 鏡子

■立花短歌会

ちようだいといやいやいやを覚えたる孫は来
るたびちようだいちようだい 野中 裕政
飛行機の階段使わず降り立てるサウジの王様
ようこそ日本へ 樋口 愛子
ゆっくりと階段上ってくる人のお宮参りの
初々しさよ 鶴 隆治郎

■八女堺屋短歌会

苔むせる人形原の去来碑の前に落ちたる二輪
の椿 石川 照明
仏壇も神棚もなき病空に音なき拍手こころで
祈る 甲斐 田絹代
目を覆ふばかりの取組み大怪我を押して立ち
たる稀勢の気迫よ 立野 比文
桜咲く季近まりてけふよりは湯呑み、茶碗は
桜の絵柄 馬場 美智子
新聞に桜だよりを見る夫の病後の面に笑みの
あふれて 松延 久美子