



広川町一條
渡邊 明美

十数年前、広川町の広報にちぎり絵の紹介が出ていました。何も知らない私はどんなにするのだろうかとちょっと興味を持ち役場に電話をすると、担当の方が詳しく説明してくださいました。教えられた通り四月の第三木曜日に出席して婦人学級に入り、ちぎり絵教室へ行きまし。会場では大ぜいの方が熱心に習っておられました。作品を見せていただきその後何か作ってみませんかという声を聞いて初めての作品を作りました。それ以来月一回のちぎり絵を楽しんでいます。

健康よもやま話 ②



● 高齢者の“水不足”

高齢者はスープや味噌汁などを含めて、一日に摂取する水分量を少なめに抑えるほうがよいという人がいますが、これは医学的に大変誤った考え方です。

一般に高齢者は若い人に比べて水分が不足すると、容易に脱水に陥りやすいものです。特に発汗の多い夏場は注意が必要ですが、これに発熱や下痢などが加わると、脱水は一段と助長されてしまいます。

もともと、高齢者は体を構成している細胞内の水分量が少ないために水分のストックが少ないのですが、一方、喉の渇きを感知する能力は低下しています。このため、体内の水分が失われても喉が渇いて仕方がないという状態にはなりにくく、水分摂取量がどうしても少なくなりがちです。

さらに、加齢にともない腎臓の機能も低下して尿を濃縮する力も弱くなっているために薄い尿が多量に出ます。(脱水状態でもあまり尿量が減りません) つまり、高齢者は脱水を引き起こしやすい条件がそろっているのです。

体が脱水へ傾くと、全身を循環する血液量が少なくなります。倦怠感のみでなく、痰が粘っこくなってきて吐き出すことが困難になったり、膀胱炎や腎盂炎なども起こしやすくなります。

また、1～2日食事が出来ないと意識レベルが低下してきて、ウトウトと眠り込むこともあります。血液も濃縮されてくるので、動脈硬化の進んでいる高齢者では血管内で血液が固まりやすくなって脳血栓や脳塞栓、心筋梗塞などを起こす危険性もあります。

高齢者の脱水予防には一日の水分摂取量が不足しないように、必ずしも喉の渇きを訴えなくても回数を多くして少しずつお茶などを飲むことです。ただ、夜間、排尿回数の多い人は夕食後の水分摂取を控えめにしてください。

また、周囲の人も高齢者は潜在的な脱水状態にあることを知り、注意することが必要です。「高齢者の“水不足”」は、周囲のちょっとした気配りで解消することが出来るからです。

姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)



八女茶で健康

第23回

平成29年度福岡県茶共進会(玉露の部)の開催

県茶共進会(玉露の部)の審査は、5月30日JA全農ふくれん茶取引センター(八女市亀の甲)で行われました。開催目的は、八女茶の品質向上と生産改善を図り、もって本県茶業の発展に寄与するというもので、煎茶の部(5月18日実施)に続いて行われたものです。主催者は、県茶生産組合連合会とJA全農ふくれんで、県の後援と関係市町・JA・県茶商工組合等の協力を得て行われました。



審査会(外観審査)

この共進会は、国の第57回農林水産祭参加行事として開催される権威のあるもので、最優秀賞1位には農林水産大臣賞が授与されます。

出品は、県内から107点がありました。審査は、県農林総試八女分場の古庄分場長を審査長とし、審査員14名で外観、香気、水色、味について行い、順位を決定しました。

農林水産大臣賞には、八女市黒木町の新枝折共同製茶工場の城昌史氏、2位には八女市星野村の山口英昭氏、3位には八女市星野村の宮原義昭氏が輝かれました。今年は、気象条件等に恵まれたこともあり、特に旨味と覆い味が調和した品質レベルの高い共進会となりました。

入礼会は6月2日同センターで行われました。ちなみに農林水産大臣賞茶は、1kg当たり105,888円で八女市黒木町の(株)吉泉園様が落札されました。入賞された方々の表彰式は、平成30年1月23日(火)に「おりなす八女」で執り行われます。

福岡県茶生産組合連合会事務局長 仁田原 寿一

Just Open!!

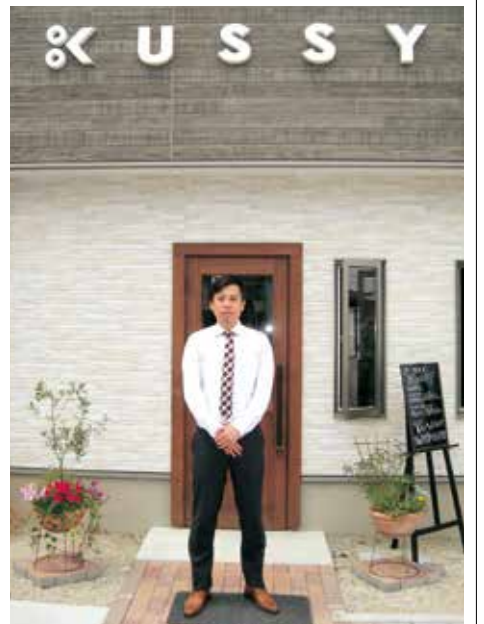
よろしくお願ひします

今年4月に新築オープンしたばかりの外観・店内ともにモダンで明るいお店です。ネーミングのKUSSY(クッシー)はオーナー楠和憲さんの楠によるもの。黒木小・中・高卒業後福岡市、久留米市で約18年の修行を積み現在地に「城」を構えました。

低料金店との差別化を念頭にマッサージ一つとってもゆったりとした雰囲気浸ってもらえるよう心がけています。シャンプー等お店で使用する商品類も高級なものを使用しています。又お客様毎に詳細な理容カルテを作ってお客様の好みを記録しているので次回ご来店では黙って座るだけでOKです。最新の超音波美顔器は古い角質とりやお肌のマッサージ、リフトマッサージに効果があります。早く経営を軌道に乗せて妻と二人三脚で頑張りたいです。

「クラッシー見たよ」と言って頂いたお客様には300円引きします。

理容 KUSSY 八女市室岡 室岡公民館前 ☎ 0943-41-0089



クラッシー文芸

■紫苑句会

芍薬の咲き乱れたる峽の庭 松延みさと
つばめ来るこて絵の蔵や子等の声 牛島景子
骨董屋こもれるにほひ梅雨じめり 堤 多鶴子

母の日や万の母への贈り物 中川原篤子
パンジーのかくも匂ふや花時計 井上トシ子

■睦会

銀輪にまかせ初夏行く高齢者 松尾貞義
青空をかくす藤棚房数多 城戸和子
薔薇の香に酔ひつつ巡る車椅子 大坪栄子
自転車の補助輪外す子供の日 伊藤幸子
素魚の目玉の動く椀の中 大田眞紗子
明かり窓守宮と語る台所 松尾美喜
蚊の数多切り上げ難き立話 穴見ミキエ

■黒木町くすの実句会

外つ国へ初音の粹を聴かせなむ 吉泉守峰
新茶摘む一と日棚田の風の中 青木早弓
葉桜や来し方華の時もあり 寺田睦子
廃屋の亡き人想ふ花荵 野崎万智子
新茶摘む人の声なき里の道 東野蓉子
リラ冷のトロントの街鐘響く 松尾満留美
風薫る木陰に猫の昼寝かな 松尾アサ子

■立花短歌会

雨上がり緑に映える山の樹々遊行を生きるこ 樋口愛子
れもまた良し 中島睦美
黄砂くる北満の春の思い出よスカーフ被りて 綿抜きのついたりも過ぎて山藤は杉の間に花をつけたら 松尾ミサキ
新緑の初夏にお帰りつばくらめ今年も我が家で子を育めよ 田中たつじ
ふるさとの季節を乗せて送る食小包解くとき 鶴 隆治郎
の心思い 木の陰に休みて鳥の声を聴く山の稜線目に追いつながら 橋本泰州
流れゆく笹船追いかく孫の背にちようの飛び交う春屋下がり 桜木敦子
「帰りたい」姑のつぶやき耳に留め職退きましたと君は言うなり 井上 精
老梅の幹につけたる石斛の花は満開古民家の庭 野中裕政
早春の川面に映る赤青黄老いも若きも土手 鶴 邦子
走り行く