イースターリリー

広川町広川
江口　鈴子

ちぎり絵を始めて三十年ほどになりました。私は花が好きで、ちぎり絵も主に花の作品ばかりです。和紙を剥いだり重ねたりしながら、花や葉を表現していきます。花にも先のとがった花、丸みのある花など表情はいろいろです。和紙を剥ぐのが特に難しく、右から剥ぎ、次は左から剥ぐなどして、丸みやとがった感じを出します。上手に剥がせた時は、一人でにんまりします。そして何より教室の方々とのおしゃべりが楽しくて、ちぎり絵教室はやめられません。

八女茶で健康　第25回

ペットボトルに半量、濃いお茶を凍らせて使う

水筒は持って行きにくいが、おいしく冷たいお茶は飲みたい。そんなときのヒントになる例をご紹介します。良く洗浄した500mlの空きペットボトルと急須、茶葉を用意します。普段使っている急須に茶葉を約５ｇ～10g入れ（好みによってお茶の濃度を変える）、水を継ぎ足します。15分くらいすると茶葉が開いてくるので、それを見計らい、少し振ってペットボトルに流し込みます。茶がまだよく出きっていないと感じたら、急須に戻し、少し時間をおいて再びペットボトルに流し込みます。スプーンで急須の中の茶葉を押しても構いません。ペットボトルに半量の濃いお茶を入れ、冷凍します。

お出かけ前に凍ったペットボトルに後の半量の水を継ぎ足すとおいしく冷たいお茶が飲めます。ペットボトルの表面が濡れますのでバック等に入れるときは、ハンカチで包むと安心です。また包むことによって冷たさが保たれます。冷たいお水のある所では、冷水を継ぎ足すと良いでしょう。

家庭に熱いお湯がある場合には、茶葉を入れた急須に氷を詰め、そのまま熱湯をかけ、同じように作ります。これは、普段に家庭で飲む場合でもすぐ冷茶ができる方法になります。

水筒をお持ちの場合には、水筒に応じた大きさの凍り茶を家庭用冷凍庫で作り、水筒に入れ、水を継ぎ足すとずいぶん長く冷茶が楽しめます。冷茶は、早めに飲んでしまえば、水道水で作っても大丈夫です。

福岡県茶生産組合連合会事務局長　仁田原　寿一

映画「野球部員、演劇の舞台に立つ！」ついに完成！

８年前、八女市在住の竹島由美子氏の著書「野球部員、演劇の舞台に立つ！」（高文研刊）に出会い、ぜひ映画化したいとの思いを抱かれた熊本県出身の中山節夫監督。その思いを受け継いだ鈴木プロデューサーの地道な活動により構想から８年、ついに実現にこぎ着けました。甲子園出場を目指す名門野球部が、秋の県予選で味方のエラーにより、まさかの一回戦敗退。チーム内に不協和音が広がり始めたそんな時、部員不足に悩む演劇部顧問の三上先生（宮崎美子）から野球部員のレンタルの申し込みがある。「野球だけしか知らない人間になるな」という信念を持つ野球部監督八幡（宇梶剛士）はこの申し出を受け、エース望月潤（渡辺佑太朗）とキャプテンでキャッチャーの松永亮太（舟津大地）とエラーをしたファースト川口和馬（川籠石駿平）に演劇部の応援に行くよう命じる。「甲子園を目指している俺たちにはそんな暇はない」と反発する三人。一方、突然現れた助っ人に戸惑う演劇部員たち。演劇部OBの田川先輩（林遣都）は強力な助っ人に期待を寄せる。野球と演劇、異次元の世界に生きる彼らの間に「青春の化学変化」が起き始める。

「八女北高校」を舞台とした本作は、ほとんどのシーンが八女市内で撮影が行なわれました。自然豊かな風景や伝統的な町並み、そして特産の農産物などが映し出され、八女の素晴らしさをアピールしています。また多くの地元エキストラの協力を得、まさに八女発信の映画です。ご期待下さい。なお、一般公開は来年２月、Ｔジョイ久留米などで公開予定ですが、公開後劇場で鑑賞できる「製作上映協力券」を1100円にて販売中です。詳しくは事務局へお問い合わせください。

支援する会事務局長　平井 靖文　☎0943-24-9061

健康よもやま話　㉛

姫野病院：松浦　緑郎
（健康管理士一般指導員）

● 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に10秒以上呼吸が停止する状態が１時間に５回以上、または一晩（７時間）の睡眠中に30回以上認められたときに、「睡眠時無呼吸症候群」と診断され、わが国には約300万人いると推定されています。

この病気は中・高年の肥満男性に多くみられるのですが、これは睡眠時に仰向けで寝ることで喉の周りについた余分な筋肉が垂れ下がり、気道が狭くなるからです。また、これが“いびき”の原因にもなっているのですが、この音量に関わらず呼吸をしていない状態（無呼吸）、あるいは呼吸が非常に浅くなっている場合には、やはり注意が必要です。

睡眠時にこの無呼吸が頻繁に起きると、血液中の酸素濃度が低下するとともに炭酸ガスの濃度が増えます。この変化を呼吸中枢が素早く察知して呼吸を再開させるのですが、呼吸停止が長く続くと息苦しくなって目覚めることもあります。そのため熟睡感がなく、日中、猛烈な睡魔に襲われるようになります。また、注意力も散漫になって大事故につながることもあります。

この無呼吸状態（低酸素・高炭酸ガス血症）を放置しておくことは心臓や血管系にとっては大きな負担となります。体は慢性の酸欠状態を補うために赤血球を増やして対応しようとするのですが、これでは血液が濃くなってしまって心不全や脳卒中等の重い病気を引き起こしかねません。

治療としては鼻にマスクをつけて、そこに送り込まれる空気で気道を押し拡げ呼吸が楽に出来るようにする経鼻的持続陽圧呼吸療法（CPAP：シーパップ）や手術等がありますが、いずれにしても生活習慣を見直して肥満を改善することは治療と予防の両面から欠かせません。

家族に「大きな“いびき”をかいたと思ったら、突然止まって息苦しそうだった」と言われたなら、この病気の可能性があります。“いびき”、“日中の傾眠傾向”、そして“肥満”と、三拍子揃っている人は「睡眠時無呼吸症候群」を念頭に、積極的に医療機関を受診されることをお勧めします。

■睦会

朝顔の一花に賭ける千利久　松尾貞義
ビール飲む向いの客の喉仏　大田眞紗子
飛形の雲が気がかり梅を干す　伊藤幸子
まさをなる空を噴水押し上ぐる　大坪栄子
薫風に差し出す試歩の笑顔かな　穴見ミキヱ
くるぶしに風の集まる浴衣かな　城戸和子
早梅雨（ひでりつゆ）悲鳴聞こえし露地野菜　松尾美喜

■ひろかわ俳句会

夏の雲消ゆるとみればふくれけり　中村良郎
空蝉のしがみつき居る草の先　御厨とみ子
滴るや苔むす石の隙間から　田川義巳
雲海に浮かんでおりし阿蘇五岳　野中勝美
奥の間へ開け放したる夏座敷　水本辰次
一列の線香はなび孫四人　一瀬砂智子
雨あがる蝉の初鳴き夏来る　松延朝美
建て具などはずされ広き夏座敷　美座時朗
みどり児の今日も主役や夏座敷　原口あつ美
胡瓜漬け今朝は甘いと一人膳　山下次男
カラ迫の坑の滴り闇に消え　柴田眞理
行く末を安じ湧き次ぐ夏の雲　結束節子

■立花町立花俳句会

梅雨罹災五周忌といふ土砂の花　吉泉守峰
受取りのサインはみ出す御中元　西島志乃芙
荒れ梅雨や三連水車瓦礫のみ　中村テルヨ
天満宮茅の輪くぐるは親子かな　武田行夫
駄々こねる子の一人居る夏祭　原　宣子
絵手紙を受けて暑さの時過ぐる　平田清香
明け易き噴井（ふけい）山家の静けさよ　中尾カヲル
夏の日や連らなる島の瀬戸の海　深町和子

■立花短歌会

見るだけで唾液飲み込む夏ミカンこの欠かせない食増進剤　鶴　隆治郎
データーで何度予報を見ただろう収穫の夏に被災地思う　鶴　邦子
夏草の伸びの早さを見習わん勢いつけてはげむ断捨離　樋口愛子
小エビ草朝日を浴びて輝けり夏の日ざしに負けじとばかり　中島睦美
梅雨時にも真夏日にある熱帯夜食べ・飲み・休み暑さをしのぐ　橋本泰州
いもの葉の露を集めて七夕の短冊書きし遠い夏の日　櫻木敦子
縞茅とあじさい活けて半夏生涼を呼び込む風の吹きくる　松尾ミサキ
夏が好きそれも昔の夏が好き熱中症などなかった夏が　井上　精
「来年も来てね」の言葉に見送られ精霊の船は沖へと向かう　野中裕政