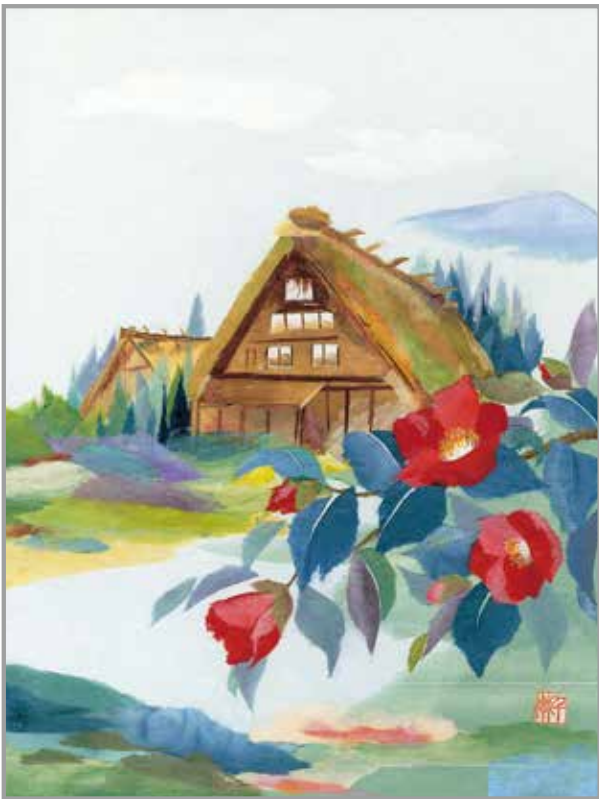




広川町日吉
猪口 千歳

八十路を迎えての「ちぎり絵」。先生始め教室の皆さんの暖かさ、優しさに助けられ六年がたちました。悩み、躓き、ときめきの連続でしたが、不出来な作品でも部分的に褒めて頂くと、剥ぐ、ちぎる、重ねることでの絵の表現に意欲が出て益々夢中になり、ちぎり絵の奥の深さを感じます。ある詩の一節「見えないものがみてみたい、花の心風の夢」を思い出し、自然に目を向ける事が多くなりました。今唯一不安な事は視力の低下です。年令を重ね過ぎました。でも先生や教室の若い方々に囲まれながら出来る限り楽しく続けていきたいです。

野鳥ウォッチング ③
モズ(オス)



秋になると、けたたましく「ガチャ、ガチャ、ガチャ」という鳴き声を聞くことがあります。長い尾と鋭いくちばしをもった小鳥です。虫やカエルなどを捕食します。日本には5種類のモズがいると言われています。矢部村 栗原 浩暢

矢部川源流・杣の里の四季 ⑦④
イロハモミジ(いろは紅葉)[ムクロジ科]* の紅葉 *旧カエデ科
コハウチワカエデ(小羽団扇楓)[ムクロジ科]*



イロハモミジ コハウチワカエデ

両種とも釈迦・御前岳のブナ林の周辺で多く見られる。イロハモミジは葉が小さく5裂、コハウチワカエデはやや大きく9裂(7~11)するので区別できる。紅葉の時期は11月10日頃。
黒木町 松尾 重根

ハ女茶で健康 第28回

手間と時間を惜しんで出す「温かいお茶」

暖かいお茶を飲みたいなくなってきました。そこで今回は、寒い時期の気温を利用した簡単に温かくおいしいお茶の淹れ方をご紹介します。用意するのは、小ぶりの急須(容量300cc)とお湯のみ3個(容量135cc)、お茶5gそれにポットのお湯200ccです。①まず、急須にポットから直接30ccのお湯を急須に淹れます。②茶缶からお茶の葉を5gほど取り出します。③急須の底に手を当て、温かくなっていることを確認してお湯の入った急須に茶の葉を入れます。④40~50秒ほどそのままにし、ポットから急須に直接お湯を淹れます。⑤20秒ほどして湯呑につぎわけ(1個は約60cc)、出来上がりです。

解説しますと①ではポットから直接お湯(80度)を急須に少量入れます。冬場は冷たい温度になっている急須が湯温を60度程度に下げ、適温でお茶が入られる状態とします。

30ccというお湯の量は、6gお茶の葉が生葉(乾燥する前の葉)のときに持っていた水分の量で、お茶の葉が開くために必要な量です。しかし、お湯の温度が低いと茶の香りが出ませんので⑤では熱湯を直接淹れ、お茶の香りを出します。つまり、最初に低温で味を出し、後で高温で香りを出すということです。渋みが気になるお茶の場合は、先に急須にお湯、後からお茶の葉を入れます。渋みが気にならず香りをもっと楽しみたいときは、先にお茶を入れて後からお茶の葉の5倍の量のポットのお湯を入れます。各家庭で利用されているお茶によって、多少お茶の量や淹れる時間等が異なりますので、楽しみながらご自分の淹れ方を見つけてください。

※写真の急須はプラスチック製で網はステンレスです。洗うのがとても簡単で使い勝手が良い急須です。

福岡県茶生産組合連合会事務局長 仁田原 寿一



①先に少しお湯を入れる



②次に茶の葉を入れる



③時間をおきお湯を入れる



④おいしいお茶をどうぞ

ハ女筑後看護専門学校の卵 ④

4月には、看護科と並行して准看護科の入学生も迎えます。以前は、「金の卵」と言われた中卒者を対象にしたこの制度も、近年殆どが高卒者になりました。中には大卒の学生も多く、最近目立つのは子育てがひと段落した年齢層の人が多くなった事です。

これまでまるで医療経験のない学生ですが、半年も過ぎると本格的な看護の学習に入ります。積み上げてきた専門知識や看護技術の成果を試す病院実習を、基礎看護実習と言いますが、此处では授業で学生同士練習してきたことを実際の患者さんを通して体験します。学生は病院で出会う患者さんに「どんな話をしたら良いか」「喜んでもらえるような看護ケアをできるか」様々な不安があります。また「実習指導者に上手く伝えることはできるか」「実習記録はきちんと書けるか」等の心配も重なります。初めて患者さんの所に行って熱や脈拍、血圧を測ろうとしても緊張しすぎて、殆どしゃべることもできません。血圧を測らせてほしいことをどうにか伝え、患者さんに腕を差し出して貰っても、何枚も重ね着をされ、すんなりとはいかないものです。あまり時間が経つと「きつか。もう測らんで良か！」などと声を荒げられることも間々あります。最初に自己紹介して「初めての实習で慣れていません」などと、患者さんの気分を和らげたりすると協力も得られ易くなります。

学校では、「患者さんに関わる前には必ずコミュニケーションをとりましょう」と教えてはいますが、実際に当たるとすっかり抜けてしまうようです。

患者さんとの関係を上手くするには、傾聴する力だけではなく、自分の思いや考えを伝える力が必要です。

学内で知識や技術をどんなに学んでも、実際の経験を通して学ぶ以上のものは学べません。医療の中では看護師に限らず経験の積み重ねが大切です。

学生は、実習を通して患者さんや看護師の方々から多くのことを学んでいきます。

副学校長 高治 智美



クラッシー文芸

■筑後俳句会

海添ひの鳥賊のカーテン秋の風
仲秋の月に酔ひつつ家路かな
田仕舞のけむり真横に雨催ひ
花芒の徑をたどれば義民の碑
流木のひそむ稲田に鎌入るる
青鷺のたちて小春日乱しをり
秋落暉笑顔を拾ふ村のバス
名月や嬬二人の影法師
残照に染る阿蘇路の花すすき
永田 富子

■上陽町陽泉俳句会

五年目も電話見舞の秋微雨
コスモスのまた触れ合はぬ花の数
蟬の足の鈍さや冬近し
詠むことは癒しとなるや時鳥草
総選挙畑の案山子の思案顔
紫蘇の実の香りたしかに掌に残る
送葬の花輪の中の濃竜胆
中村 境子

■紫苑句会

芋嵐世界遺産の島に吹く
女子会はこれと決めた新酒買ふ
磐井塚読経となりし虫時雨
門前の水澄む流れ稚魚群るる
百合の花花粉とられて間抜け面
中島 正美

■立花短歌会

足音も声もひそめて脱け出しぬ三十八度線国境の山
井上 精
蟬の声ピタリと止んで秋風のびつたれおどしに衣替える
中島 睦美
半袖や長袖の子もいる登下校季節の変わり目を声賑やかに
田中 たつじ
集荷場にもみを啄む鳩四、五羽首をピクピクピクピクさせて
橋本 泰州
リンリンと心地よく鳴く虫の声まどろみて聞く今夜の湯船
鶴 邦子
柿の葉の散りくる頃には川下る毛蟹うなぎは秋の味覚よ
鶴隆治郎
夏櫛は紅ほのかにも色づきぬ鈴虫の声窓際に聴く
松尾 ミサキ
蟬時雨遠に近くに聞こえしが今はかすかなひと声となる
櫻木 敦子
幼稚園の運動会に孫を見るジーバールバ笑顔ほころばせ
樋口 愛子
リュック背に「じいちゃんきたよ」と孫の声にぎやかなりしも半日のこと
野中 裕政