



八女茶で健康 第31回

緑茶を飲むと脳にも良いそうです。

私は、仕事柄、お茶の話を聞いたり、お茶の書物をよく読むようにしています。先日、朝倉書店発行の「茶の辞典」(編集代表 大森正司)という本を読みました。

その本の388～390ページに「静岡県立大学 薬学部准教授 海野(うんの)けい子先生」のお話がありました。

先生が自ら行われた研究では、①ネズミを使った実験で、緑茶カテキンを摂取した群において、脳の萎縮の抑制、学習・記憶能低下の抑制がみられた。緑茶カテキンの摂取は、中高齢期に相当する時期からでも効果があったことから、ヒトでの中高齢期からの脳の老化予防策の一つとして期待できる。②テアニン(お茶の旨味成分)の摂取が長期にわたるストレスを軽減できることはヒトにおいても確かめられている。

また、他の研究者では、60才以上の男女490人を対象に認知症の発症率を調べたところ、緑茶を毎日飲む習慣のある人の発症率が飲まない人に比べて有意に低下していることが最近報告された。さらに、緑茶を1日2杯以上飲んでいる高齢者では、認知症になりにくい傾向にあるという報告がある。

こんな内容でした。海野先生にはこの原稿をお送りし、了解を頂いております。私には少し難しく、この本を読んでいるときは、頭が少し痛くなりましたが、お茶を飲みながら読んでいましたので、この原稿を書くころには回復したような気がしました。

やっぱり、お茶の産地に生まれ育ってよかったなど感じています。

福岡県茶生産組合連合会事務局長 仁田原 寿一



煎茶道のお手前 原島政雲 師範 (福岡県茶生産組合連合会 理事)



八女市納楚 牛島 静香

中島美代子先生が病気の為引退されたことは残念です。現在はベテランの安達昇さんが中心になって、描いた水墨画を皆で批評、助言、協力し合って会を存続しています。私は老後の趣味として水墨画を楽しんでいます。その奥深さ、それ故の難しさは十余年過ぎてても多種類の技法には届きません。これからは見本に頼りがちを改め、題材は自分で選び、学んできた技法を駆使し、創意工夫で個性的な画を描けるよう努力すべきと感じています。それに加えて仲間の皆さんは陽気で明るい方ばかり、和やかな雰囲気は私にとって良き居場所です。

矢部川源流・杣の里の四季 ⑦⑦

ツクシシヨウジョウバカマ(筑紫狸々袴) [メランチウム科]

シヨウジョウバカマは北海道から九州まで、また高層湿原から人里まで広く分布し、花の色も淡紅色、紫色、白色と変化に富む。

矢部村のは筑紫狸々袴。花期は3～4月、花が終わっても花茎が長く伸びる。日陰で湿気の多い場所に生育している。

黒木町 松尾 重根



冬の風物詩 難所ヶ滝 2018/01/15

難所ヶ滝は宝満山(829m)の九合目、標高724mに位置します。普段は滝のような流れはなく、雨や雪解け水などが山肌をつたいながら凍って、つららとなります。1月～2月の寒気が強まる時期が続くと、小さなつららは少しずつ時間をかけて成長し高さ15mの水瀑となります。

暖かい九州にあるとは思えない景観で、今や冬の風物詩として多くの登山者が訪れる名所になっています。

この日初めて大自然の芸術と対面した馬場さんは、「冬山が大好きになりました。又来年も来てみたいです!」と笑顔を見せました。

八女文化連盟写真部 樋口 清人



クラッシー文芸

睦会

結露拭き雑巾しぼる寒の朝
初句会趣味はいつしか生甲斐に
白菜を剥いで虫取る孫ななつ
どんど焼婦人等の手にカッポ酒
言の葉のやさしき人と初詣
叶ふなら亡き師呼びたき初句会
おしるこの湯気が手招く歳の市
大坪栄子
城戸和子
松尾美喜
松尾貞義
大田眞紗子
伊藤幸子
穴見ミキエ

ひろかわ俳句会

思ふこと忘れゆつたり初湯かな
初盆や米寿の君に朝日さす
初泣は保育器のなか千グラム
御無沙汰と一語を添へし賀状かな
奥八女の稜線登る初日の出
神鶏の遊ぶ玉垣初詣
雲の端を黄金にそめて初日の出
おだやかにふる里つつ初茜
初日記階書で抱負五つ書き
ふる里の安納芋あり初の市
笑福の二文字綴る初日記
釈迦岳の山頂に立ち初山河
山崎陽子
一瀬砂智子
柴田眞理
田川義巳
松延朝美
中村良郎
御厨とみ子
野中勝美
結束節子
美座時朗
原口あつ美
水本辰次

立花短歌会

断舎離の出来ないままに買い込んでもしもの時は開かずの間にせん 松尾ミサキ
初売りのチラシ見ながらファンヒーター二台 中島睦美
買い替うこの寒さ故 井上 精
気負わずに卒寿に向かい過ぎさんと三ヶ年日誌買ひ求め来る 橋本泰州
暴行の禁じ手に負けた相撲道 稽古で鍛え直せ心・技・体 田中たつじ
爆買いをしたいがもう年金は天引き多し後期高齢者 野中裕政
十二歳で買ひ求めたるダチュラルバ六十余年を香り続けて 樋口愛子
買いたいと思えるものもなまにぶらりと歩くシヨッピングモール 櫻木敦子
食材を買ひ揃え来て作りたるおせち料理で新春祝う 鶴 邦子
平山の温泉巡り楽しくて気楽に入れる回数券 鶴 隆治郎
新聞の折り込み広告の分厚し買わなきや損といわんばかりに