



八女市酒井田
片小田 常子

月一回の西公民館での絵手紙教室、彩和の会に参加しています。穏やかで優しい大坪先生の元、気さくで朗らかな仲間の皆さん方と楽しく描いてきた時間も、もう数年になります。幾月たっても、私自身は思うように上達はしませんが画材を選びながら筆を握り又、教室の皆さん方との和やかなそのひと時は、私にとつて居心地の良い楽しい脳のトレの時間です。これから四季折々の変化の中で野菜や果物、花など身近に見る画材で季節を感じながら描く楽しさを続けていきたいと思います。

健康よもやま話 ③



●起立性調節障害

朝、起きることができない子供たちがいます。でも、“それって病気なの・・・？”と皆さん疑問に思われるかもしれません。一見、不可思議で捉えどころのない“起きられない”ですが、そのことによって学校へ行くことができずに退学を余儀なくされてしまう人もいます。

これが「起立性調節障害」(OD: Orthostatic Dysregulation)で、その多くが思春期の頃に発症(=思春期全体の約1割)します。朝、起きられない以外にも、めまい・立ちくらみ・頭痛・食欲不振・下痢・便秘・腹痛・冷え・生理痛・倦怠感などといった自律神経機能のアンバランスによる症状を呈し、その程度もさまざまです。

これらの症状には日内変動がみられます。一般に午前中が悪く、午後から夕方にかけて改善し、夜半には嘘のように元気になることもしばしばです。ただ、この嘘のような回復、さらに外見上は何ら異常には見えないことが大人たちにはどうしても理解できません。ときに“怠け病”・“精神病”などの心ない言葉をぶつけられた子供たちは傷つき、引きこもりになってしまう人もいます。しかし、ほとんどの子供たちは学校へ行きたいと言います。でも、学校に行きたいのに行けない状態が続くと心の居場所がなくなって自尊心は低下し、自暴自棄になることもあるため、その点への配慮が必要です。この病気は早く診断して対応できるかどうか、そして発症後の周りのサポート状況によっても治療の効果に大きな差が出てきます。

起立性調節障害の子供たちにとって、学校での集団生活の中で自分が抱えているつらさをわかってくれる大人が周囲にいることが大事なのです。子供たちに“大丈夫だよ”とメッセージを送り、ゆっくりと背中を押してあげてください。あせらず、あきらめず、愛情を注ぐ、トンネルは長くても必ず抜け出せることができます。



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

「三徳の家庭菜園」④

【二十日大根】 ～～プランター栽培も容易な家庭菜園の入門野菜～～

二十日大根(ラディッシュ)は小型のダイコンで、名前の通り短期間で収穫できます。赤色球形種が最もポピュラーですが、最近はその他に、赤色長形種や赤白色球形種、白色長形種、混色球形種などと色はカラフルになり、形も多様な品種が出ています。そのため、サラダの色採りに重宝ですが、一夜漬けなどにも使えます。

ダイコンと同じく冷涼な気候を好みます(生育適温は15～20℃)が、適温範囲は広く、盛夏期以外は割合簡単に栽培できます。栽培するのに面積をそれ程必要とせずプランター栽培も可能です。播種から収穫までの期間が短いので家庭菜園の入門野菜には最適です。栽培期間が短いため、施肥は基肥だけが基本で追肥は必要ありません。施肥量はダイコン栽培等よりも2割ほど抑えて十分です。施肥して耕耘した後に、幅90～120cm程の畝を立て、この畝に条間が13～15cmの播種溝をつけて、約1cm間隔で種をまいてやや厚めの覆土とかん水をして発芽を待ちます。適温ならば2～3日で発芽しますが、発芽後は子葉展開の頃から本葉が2枚見られる頃に、株間が3～5cmになるよう間引きます。収穫は、赤色球形種の場合では根部が10円玉程の大きさ(根茎が1.5～2.0cm)になったら収穫適期です。種まきから収穫までの日数は温度によって違い、春及び秋まきでは25～40日、冬季はトンネル栽培をしても45～60日を要します。採り遅れると根部にスが入り食味も落ち、根部が割れたりします。収穫の幅は冬季で一週間程、春から秋にかけては3日程と考えた方が良いでしょう。

福岡県農業大学校 嘱託 林 三徳



●収穫期に達した赤色球形種の二十日大根
※根部が10円玉の大きさ(根茎が1.5～2.0cm)に達したら順次、収穫する。



●収穫期が近づいている二十日大根
※この頃までに、株間が3～5cmになるように間引いておく。

4月の道の駅たちばな

筍大釜湯がき開催中です。

店内でお買い上げの筍を無料で湯がくサービスです。

*約2時間程度お時間頂いております。



道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿
TEL 0943-37-1711

「八女農みらい館」での販売実習

八女農業高校

「八女農みらい館」は14年目を迎え、多くの皆様にご利用いただきありがとうございます。当販売所では、レンゲ・アイガモ農法で栽培した「レンアイ米」、新鮮な卵や旬の野菜・果物、季節の花苗や鉢花・切り花、ペットボトル茶の「八農高茶(はつのうこうちゃ)」や煎茶、平成29年度福岡県6次化商品コンクールで奨励賞を受賞した「焼き肉のたれ」や各種ジャム・焼き立てパン、本校の茶葉と卵を使用した「お茶クッキー」、堆肥やぼかし肥料など、たくさんの農産物を販売しています。

販売所は週2回(火曜、金曜)開館し、3年生の授業で販売実習を実施しています。自ら栽培・飼育・加工した農産物を販売することで、生徒の学習意欲向上に効果を上げています。

また、正門で季節の花の販売や寄せ植え講習などもしておりますので、是非ご利用ください。これからも、地域の方々には本校の農業教育活動を理解していただき、連携を深めたいと考えておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。



県6次化商品コンクール表彰式



正門での花の販売

4月の校内販売所(みらい館)の開館日

3日(火)、17日(火)、20日(金)、24日(火)、27日(金)

販売時間は、10時30分～15時30分です(※4月3日(火)の販売時間は、10時30分～12時30分です)。

眩き

アスリート

中学・高校時代、ビントが普通になされていた当時、運動部の先生が怖くて私はずっと文化部だった。そんな私が40を過ぎてスポーツの楽しさに目覚めた。バレールール、ダンス、ソフトバレール、インディアアカ。それは年齢と共に増えていった。学生時代の友達は、鈍臭い運動音痴の志穂が…と、誰もが驚く。

ジレンマも増えていった。誰よりも多く練習に出席しても経験者でもない限りレギュラーにはなれないベンチ選手。コートに出る瞬間があるだけでもラッキーで、認めてもらいうチャンスはその一瞬しかない。その一瞬に失敗すればすぐにコートから下げられる。でも、今しかないと思うとなおさら緊張し力チコチになって上手く動けない。おまけに試合前アップはレギュラー優先なので試合で初めて体を動かす。あゝやってみたら！と、失敗の連続。テンションもどんどん下がる。そんな時思う。学生時代にスポーツをやっておけばよかったと。経験者というポジション、技術もさることながら精神力も付いたに違いない。もう私はいくらやっても駄目なのだろうかと、年齢リミットにも焦りを感じる。そんな時に観たオリンピック。次元は相当違うけれど、ケガや年齢の壁を乗り越えて闘うアスリート達の姿に励みと感動をもらった。自分と闘いあがいて見えてくる景色もあると思った。やってみないとわからない。私ももう少しあがいてみようと思う。

森 志穂