



八女市宅間田
大田 眞紗子

二年位前に友人から頂いたクリスマスローズの花が今年咲きました。嬉しくなり「こんなきれいな色の花が咲いたよ」と、絵手紙にして送ったら早速「絵に書いてくれて有難うね」と明るい声が届きました。これから

はつらつと 絵手紙かいて 花だより

も知人の皆さんにお便りしたいと思えます。教室の皆さんの個性的な絵を見るのも楽しみです。又自分も、学び、頑張りたいと思います。

三徳の家庭菜園 ④③

【赤シソ】 ～～漬け物や加工用に重宝な野菜～～

赤シソ（紫蘇）は、中国中南部からヒマラヤを原産とするシソ科の一年草です。日本には縄文時代に渡ったと言われ、長く栽培・利用されてきた香辛野菜の一つです。

赤シソの色素；シソニンンは、酸と反応することで鮮やかな赤色になる特徴があり、梅干しやジュース等の加工用に重宝です。シソニンには、体内で作られた活性酸素を除去する強い抗酸化作用があり、動脈硬化の予防やアンチエイジングの効能が期待できるそうです。

赤シソは、土地はあまり選ばずどこでも良く出来ますが、比較的多湿を好む作物のため半日陰で乾燥害の出ない場所が適します。栽培は、堆肥のほかに基肥を成分量でN；15～20kg、P 15～20kg、K 15～20kg／10 aを目安として施し、自然に生えてきた苗でも良いですが4月に播種した苗を、本葉3～4枚の頃に株間15～20cm、条間40～60cmで一カ所に1～2株を植え付けます。マルチをしていなければ定植後は除草に努め、20日後頃に1回目の追肥（化成肥料を1株当たり15～30g）を施して中耕・土寄せを行います。その後は生育を見ながら2回目の追肥はさらに20日後頃に施しましょう。なお赤シソ栽培で、草丈が15～20cmの本葉5～6枚頃に摘心し、わき芽を多く生育させると収量を増やすことが出来ます。収穫は、本葉が10枚以上になったら下の方から順次葉を摘み取るか、草丈が70～90cmに達したら株ごと抜き採り収穫します。収穫した葉は、乾燥させてふりかけにしたり、煮だしてジュースにと利用の幅を拡げて欲しい野菜です。 福岡県農業大学校 嘱託 林 三徳



●5月上旬に定植したばかりの赤シソ苗。
※2株を1カ所に植えると、欠株にもなり難い。



●成育中の赤シソ。
※草丈が70～90cmほどに達した頃が抜き採り収穫の適期。

健康よもやま話 ③⑥



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

●便秘

一般に、口から胃に入った食物は小腸で消化・吸収されたあと、右下腹部の盲腸から上、横、下と、逆U字形に走行する大腸へと雪崩れ込みます。

この大腸のなかで食物が消化・吸収されることはほとんどありませんが、水分だけは別で、大腸で吸収されます。こうして小腸から送られてきた食物は、便に近い固形物に変えられながら肛門の方へと運ばれていくのです。従って、大腸に炎症が起きるなどして大腸の粘膜が傷つけられると水分が吸収されず、水を含んだ便となって激しい下痢を起こすことになるのです。

これに対して「便秘」は、特に大腸の疾患がなくとも起きます。これは大腸の緊張減退によるものと緊張亢進による便秘の二つに大きく分れますが、女性に多いのは前者の緊張減退性便秘です。痩せた無力性体質や、肥った人にも見られるのですが、もともと大腸が緩んで動きが弱いからです。さらに女性の場合は、羞恥心から便意をこらえているうちに習慣性の便秘になっている人も多いようです。

逆に、緊張亢進性便秘は心理的な原因が関係していることから神経質な人に多く見られます。これは大腸や肛門の周りの神経は自律神経と密接に関係しているためで、お尻といっても、見た目よりはるかにデリケートなのです。

こうした便秘の治療には、下剤を使うよりも規則正しい生活を心がけ、大腸の動きを刺激する繊維性の食物を多く摂るなど、日々の生活習慣で治すのが好ましいと言えます。

また、朝起きるとともに冷たい水や牛乳を飲むといった工夫も大切です。こうして大腸を動かし、朝のうちに排便を済ませておくことは、一日中、腸のなかをスッキリとさせておく意味からも好ましいことであり、お尻もそのように躰けるのです。

いずれにせよ、便は体の調子を示す重要なバロメーターであり、これが順調であれば健康で美しい肌も保たれます。ときどきトイレのあとで、自分の便をよく見て、日々の生活を考え直してみることも必要です。

今年もレンゲが満開

八女農業高等学校

本校、生産技術科、茶作専攻では水稲を用いて持続可能な農業に取り組んでいます。イネの収穫後、レンゲ草の種をまき、4月に開花、田植え後にアイガモを入れ、有機栽培（有機質肥料・無農薬栽培）に取り組んでいます。

レンゲ草は空気中の窒素を固定し、水田にすき込むことにより有機質肥料となり、アイガモは雑草を食べ、排せつ物が肥料となります。10月にはレンアイ米という学校ブランド米が誕生します。学校みらい館、道の駅たちばな、べんがら村で販売しています。

(この写真は、未来の農業のあり方を学習する為に導入したドローンで撮影しました)



6月の校内販売所(みらい館)の開館日

1日(金)、5日(火)、8日(金)、12日(火)、15日(金)、19日(火)、22日(金)、26日(火)、29日(金)

販売時間は、10時30分～15時30分です。

多くの皆様のお越しを心からお待ちしています。

眩き

素敵な雨宿り

天気予報を無視し傘を持たずに出かけた日のこと。駅に降り立つと外は激しい雨。

雨は足元からも立ち上る勢いで、目と鼻の先にあるデパートまで行くことすら躊躇した。

「通り雨ですよ。少し待てば上がりますよ」声の主も降水確率30%を甘く見た人らしい。

雨はやむ気配も無く雷まで鳴り出した。

同年齢と思しき婦人と私は、駅中のスタバでコーヒを飲みながら久々の雨宿りを。その人は雨宿りの語源を覚えてくれた。

高橋こうじ著の「日本の言葉の由来を楽しむ」をバッグから取り出し、「ほら、ここに書いてある」と、ちょっと得意げに語った。

汽車も車も無い時代、人が歩いて旅をしたころ、雨が降ると、濡れて体調を崩したり、泥道で転ぶのを避けるために、旅人は近くの宿場で宿を取って休んだ。

雨宿りの「宿り」とは、旅先での宿泊と言う意味。

女性の話を聴きながら、私は時代劇でお馴染み水戸黄門が、旅籠に泊まって雨の止むのをのんびりと待つ場面を思い出していた。

天気予報は驚くほど正確になり、バッグにはいつも携帯の傘。雨宿りすることも滅多に無くなった。

いつの日か「雨宿り」の言葉すら人の記憶から消えてしまふのだろうか。

同じ軒下で雨の止むのを待つ間、見知らぬ女性と素敵な時間を共有した私。

「雨宿り」その風情と共に残したい言葉だ。

夏生