

クラッシー

CLASSY

発行 筑後八女地区 西日本新聞エリアセンター
企画 イースタンコミュニケーションズ
印刷 株式会社 東兄弟 TEL 0943-24-2111
八女市祈禱院5 6 3 〒834-0025
HP:www.dcity-yame.com

クラッシーのバックナンバー（2010.1.1号より）がインターネットでご覧になれます。
「デジタルシティやめ」→クラッシー→検索

1 JAN

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
2	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT							
心配ごと相談(八女市) 八女市社会福祉会館 1月7日・21日 黒木町ふじの里 1月7日・21日 上陽町地域福祉センター 1月14日・28日 立花町かがやき 1月14日・28日 法律相談(要予約) 八女市社会福祉会館 1月9日 黒木町ふじの里 1月16日 上陽町地域福祉センター 1月23日				司法書士相談 黒木町ふじの里 1月9日 八女市社会福祉協議会 1月16日 筑後市 心配事相談 毎週木曜日／総合福祉センター 健康に関する総合相談 毎週金曜日／筑後市立病院		くるぎふるさと日曜日 毎週日曜日 上陽ふるさと市 毎週土曜日 〇読み聞かせ 八女市立図書館(本館) 毎週土曜日 午後2時～ ゆめみらい図書館(黒木分館) 毎月第2土曜日 午前11時～ 〇赤ちゃん読聞かせ 八女市立図書館(本館) 毎週土曜日 午前11時～ ゆめみらい図書館(黒木分館) 毎月第2土曜日 午前11時～		1 11月11日 先負 元日		2 12日 仏滅		3 13日 大安	
4 14日 赤口		5 15日 先勝		6 16日 友引		7 17日 先負		8 18日 仏滅 弁護士無料法律相談 (福岡法務局八女支局) 要予約 ☎ 050-3383-5502		9 19日 大安 なんでも人権相談所 (八女市社会福祉会館)		10 20日 赤口 市子連カルタ大会 (サンコア) 十日恵比須大祭 (筑後市・六所宮) 鬼の修正会 (筑後市・熊野神社)	
11 21日 先勝 八女軽トラ市9:00～12:00 (八女観光物産館駐車場) 新春三社詣でウォーク 福岡県大会(八女歩こう会)		12 22日 友引 成人の日		13 23日 先負 無料弁護士法律相談 13:30～(八女民主商工会会議室) 要予約 24-2727		14 24日 仏滅 なんでも人権相談所 (筑後市勤労者家庭支援施設)		15 25日 大安 弁護士無料法律相談 (福岡法務局八女支局) 要予約 ☎ 050-3383-5502		16 26日 赤口 定例法律相談会(要予約) 10:00～12:00 (八女商工会議所) ☎ 22-5161 大筆瘦せ仏様縁日 (八女市大鏡行政区)		17 27日 先勝 人生史サークル黄檗の会 (福祉会館) サンコアまつり ～18日 (サンコア)	
18 28日 友引 三社詣でウォーク (八女歩こう会)		19 29日 先負 べんがらの日(べんがら村) 大浴場お一人様300円		20 12月1日 赤口		21 2日 先勝		22 3日 友引 社会保険個別相談会 10:00～16:00(筑後商工会議所) 要予約 0942-33-6215		23 4日 先負		24 5日 仏滅 市立図書館開館3周年事業 作家 和田竜氏講演会 (サンコア)	
25 6日 大安 八女軽トラ市9:00～12:00 (八女観光物産館駐車場) 環境フェスタ (九州芸文館)		26 7日 赤口 お風呂の日(特典あります) (グリーンピア八女)(公園の宿) (温泉館きらら)		27 8日 先勝 お風呂の日(特典あります) (べんがら村)		28 9日 友引		29 10日 先負 ちくでまるごとクッキング (サンコア)		30 11日 仏滅		31 12日 大安 川崎病院ミニ健康教室 (14:00～15:00) 手根管症候群について 要予約 23-3005	

新春御慶。ことしもなにとぞよろしく、ご厚誼賜りたく。「血気には老少あれど、志気に老少なし」との師の教え。われ今人生八十路。百の峠をめざして歩きましょう。八女図書館前の公園に建立の伝記作家小島直記先生の文学碑を拝観するたびに、この言葉に鼓舞激励をいただく。▼親しく小島先生よりご愛顧を賜わるに至ったいきさつは、文学小冊子『村』に発表の一篇『イノシシ退治は苦笑い』を眼にとめていただき激賞の便りを頂いたことが契機となった。私はひそかに、この一篇は芥川・直木賞ならずとも「小島賞」受賞作と満悦。▼以来四十数年余の歳月が流れるが山林環境の悪化はイノシシ一族の跳梁跋扈、豊かな村里の景に、鉄条網とは？去りゆく旧臘には、2040年までに全国市町村の半数が消滅するという「増田レポート(中公新書)」が話題を呼んだが、今こそ真摯に「ムラ」を「農」「林」を考え、検討すべき時期ではないか。▼八女市制合併5周年を記念しての『八女農業フェスタ』で農業体験を呼びかけ、設立以来八年の活動を営む「おおにし農業小」の功労表彰は支援者の一人として嬉しいことであった。ただ「畑から今伝えたい生産者の声」と題された永島敏行氏の講演、満席に至らずの観。これは？八女の課題では…。

天宮ふんより 122
新春御慶
志気に老少なし
詩人 椎窓 猛

健康万歳 ⑪

ストレスは万病のもと

病気の数が増えるのは、か数えたことではないが、むかしは四百四病と言った。今は万を数える病気があり、そのすべてにストレスが関わる。

ストレスには良いストレスと悪いストレスがあるが、軽度の緊張を感じるストレスはむしろあった方がよい。

悪いストレスは免疫力を落とし、特に生活習慣病と言われる高血圧、高脂血症、糖尿病、がんなどでは一にストレス、ほかに食事、運動、睡眠と

休養、過度の飲酒と喫煙歴などと言う位、ストレスの占める割合は大きい。

酒・タバコなどもストレス発散で求めている人が多く、これらは依存性が強く健康に良くないことは皆よく知っているが、中々止められないのは本人にとって止める事自体にストレスを感じるからかも知れない。

健康も余り意識しすぎると却ってストレスが加わり良くない。病は気の持ちようでも変わる。

検査を受け、がんの疑いがあると医師に言われただけで食欲も減退し、途端に寝込んだなんてよく聞く話だ。こんな人は始めから検査を受けたいほうが良かったと言えよう。「三人の医師が口裏を合わせれば患者を殺すことも出来る」と例えもあるくらいだ。

一方、笑いが免疫機能をあげることは最近科学でも実証されている。漫画を聞いた後では血糖値上昇が抑制されると報告がある。

某会社のアンケート調査の結果、男女1日平均の笑顔時間は男性が1時間16分、女性が凡そ2倍

の2時間41分という結果を出した。これはそのまま平均寿命の差だと考えると面白い。

毎朝鏡の前で何分間か作り笑いでもやってみると良いとは笑いの研究家が指摘したことで信用に値する。健康に好結果が出るまさに「笑いの効用」だ。

悪いストレスは溜め込まないこと、焦らず、愚痴を言わず、楽しいことだけ考えて自然体で過ごすことが与えられた寿命を全うすることに繋がる。

林 榮一
(医師・八女市立花町)

こんにちは。
八女警察署です。
⑥



皆様、新年あけましておめでとうございます。八女警察署生活安全課防犯係の中村と申します。

昨年、福岡県では二セ電話詐欺被害が過去最悪を記録し、八女地区においても、9月、10月は、二セ電話詐欺が連続発生し、犯人の二セ電話に騙された高齢者の方が宅配便を利用してコンビニなどから現金を送り、合計約2,000万円の被害が出ました。

結果的には、不審に思った宅配業者などの協力により、未遂に終わったものもありますが、まだまだ二セ電話に騙されてしまう高齢者の方がおられるのも事実です。

警察署では、防犯講話や注意喚起チラシの全世帯配布など各種対策を講じてきましたが、まだまだ十分ではありません。最近の二セ電話の手口としては、「名義貸しで法律違反になる」、「必ず儲かる株がある」などといったものが多くなっています。警察署では、二セ電話詐欺撲滅に向けて、今後も対策を強化していきますので、ご協力をお願いします。



楽しい絵手紙



筑後市溝口 横溝 慶子

電話やメールという文明社会の中で少々味気なさを感じていた頃に絵手紙という伝達手段を知り、少しでも温もりを感じてもらえればと、習い始めました。

最初は、ただ夢中でしたが今は書く程に線や文字や色に奥深さを感じています。又自分の良し悪しでも色々と違った絵になりおもしろいものです。

和気藹藹とした皆様のお陰で、毎月2回の教室がとても楽しみです。サークル名のように、てくてくと少しずつでも前に進むことができるように、希望を持ち続けて行きたいと思っています。

今回は下手も味わいのうちと云う言葉に助けられて思いきり大きくカボチャを描いてみました。身近な野菜などを描いて知人の病気見舞などに送ると、元気が出たと喜ばれます。

今まで何げなく見ていた物が、これは絵手紙の画材になるなあと見ると、いとおしくなる今日このごろです。

演習林体験実習

八女農業高等学校

平成26年11月黒木町の本校演習林で、1年生全員で間伐や下草刈りを行いました。本校演習林は1940年に生徒及び職員によって植林され、1951年本校創立50周年記念事業として同窓会で購入しています。午前中は黒木町中央公民館で、ふくおか森林インストラクター会の方から、森林が持つ環境保全・土壌保全・水質浄化などの大切さ等の講義をしていただきました。午後からは演習林に入り実習を行いました。女子生徒は、長鎌を使ってシダやいばら等の下草刈りを、男子生徒は、チェーンソーや鋸を使って間伐をしました。怪我がないように切り方や間伐方法を八女森林組合の方から教わりながら行いました。また、同窓会やPTAの方々も多数参加されて一緒に山の手入れをすることができました。

(八女農みらい館1月販売日)

6日(火)、9日(金)、13日(火)、16日(金)、20日(火)、23日(金)、27日(火)、30日(金) 毎週火曜日と金曜日の2回定期的に販売しており、販売時間は、10時30分～12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。



「ロマンズ」「聖母たちのララバイ」…あの名曲たちが、オーケストラの演奏に彩られる♪
岩崎宏美&九州交響楽団 シンフォニックコンサート

1975年「天まで響け 岩崎宏美」のキャッチコピーで鮮烈なデビューを飾った岩崎宏美。数々のヒット曲を九州交響楽団が演奏し岩崎宏美が歌い上げます。

日時 平成27年 3月18日(水) 19時開演
会場 福岡シンフォニーホール(アクロス福岡)
主催 TVQ九州放送 西日本新聞社 九州交響楽団
入場料 S席 8,500円 A席 8,000円 B席 7,500円
(全席指定・税込)
問合せ 092-406-1771
ナビダイヤル 0570-033-337

「健さん」が逝った。心に住む人

日本映画の最後のスター、高倉健が八十三歳の天寿を全うした。言わずと知れた九州男児、二百本を超える出演作、寡黙、生真面目、誠実という言葉が似合う、強さと優しさを合わせ持つ憧れの男。父と娘ほどに年の離れた私がそうであつたように、世代の壁無く愛された人である。

健さんと接点のあつた人達から、日を追うごとに語られる温かなエピソードの数々。撮影現場のスタッフやその地に生きる人、友人知人、後輩の俳優達に、驕らず昂らず、等しいひとりの人間として向き合っていた健さん。残された者達には自分が最も深く健さんを理解し、愛していたように語る。涙を溜めて、それでも嬉しそうに語る。肉体がこの世から消えてしまった今、健さんは皆の心の中に住まいを移してしまった。引越したのだ。

私の心のアパートにも大切な住人達が居る。祖父母や両親、早世した親友、慈しんでくれた恩師や先輩等、亡くなってもまだ会いたい人達のすべてが住人となつている。大家の私は、いつでも好きな時に会いに行ける。健さんには南向きの、二階の角部屋に住んでもらおう。「不器用ですが」と喜んでくれるだろう。魂は永遠に存在する。だから悲しくとも苦しくとも、人は生きねばならぬ。誰かにとって大切な心の住人となる、その日まで。

蓉子



街かど gallery



黒木町田代
信國 隆

若い頃から、ものづくりが好きであつた私は、水墨画にも興味がありました。そんな時、ふとしたきっかけで、中島美代子先生の作品集を拝見する機会があり、作品の美しさと躍動感に魅了され、私も水墨画をはじめたいと思うようになりました。その後、中島先生のサークルにご縁することができ、先生をはじめ、サークルの皆様方のご指導のもと、日々一生懸命学んでおります。無心になって作品をつくりあげる時間は、私にとって最高のひとときです。そして何より、サークルの皆様と水墨画の魅力を共有し合えることが、私の水墨画に対する熱意を益々強くするものとなっています。これからも、気持ちの入った水墨画を描き続けていきたいと思っています。

矢部川源流・杣の里の四季 ③9

阿蘇涅槃像

雲海に浮かぶ阿蘇五岳（左から根子岳、高岳、中岳、烏帽子岳、杵島岳）。

スモッグがない晴れた日に釈迦岳から南東方向に阿蘇山・阿蘇涅槃像が見える。元日、釈迦岳は御来光見学の登山者で賑わう。

（黒木町）松尾 重根



プロゴルファー
馬場ゆかり・由美子姉妹
オリジナルカレンダープレゼント

今年も健闘よく私たちを楽しませてくれた郷土出身のプロゴルファー馬場ゆかり選手と妹由美子選手の「2016年度 Exciting Golf カレンダー」を抽選で10名様にプレゼントします。

ご希望の方はハガキで住所、氏名を明記の上、東兄弟迄（応募多数の場合は抽選）
応募締め切り 1月10日

（※直接弊社に受け取りに来られる方限定とさせていただきます。当選者にはハガキで通知します）



穏やかで温かく、白くもくもくとした羊の年。群れをなす羊は、家族の安泰や平和を表すそうだ。本年は、干支どおり温かく平安で、実り多い年になってほしい。でもお馬から羊へバトン
重たそう
八女川柳会 安達 昇

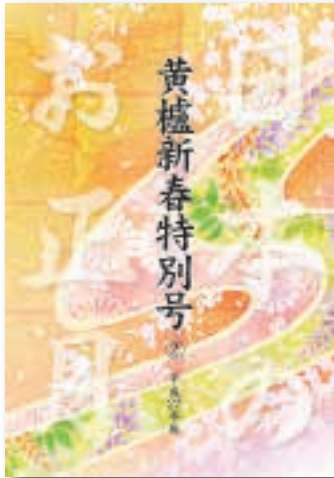


今月の山柳

黄櫨新春特別号 ② 平成27年版発刊

衰退する故郷、地方消滅の歯止めはないのか。今こそわが町の良さを最もよく知るシルバー世代が先頭に立ち、郷土に誇りと愛着を持つ若者を増やし地元に残すという大きな仕事がある。大正、昭和を生きた33名がセカンドライフを充実させつつ地域社会にお役立ちする気概を綴っています。

B6判（182×128mm）ソフト表紙
1冊 500円（80頁）
送料 100円
お申し込み（株）東兄弟
〒834-0025 八女市祈祷院 563
☎0943-24-2111



ボランティア活動で八女に光を



特定非営利活動法人
車椅子レクダンス普及会
理事長 黒木 実馬

私が八女を離れて50年が経ちました。この50年防衛大学校～自衛隊～社会福祉協議会～現在と立場を変えながらも、高校時代に出会った熊本県の養護学校と

の縁が、私にもう一つの人生を与えてくれて現在に至っています。一昨年にはこのボランティア活動で、高円宮賞を受賞しました。この活動は現在日本全国に組織され、八女市でも社会福祉会館で毎月定例会を行っています。私の八女に対する思いは強いのですが、八女に対する恩返しはなかなかできないでいます。

そんな時、福島高校同級生の高橋信廣君（写真向かって右側）が、私同様、大学入学と就職で長い間八女を離れていましたが、定年を機に福島の実家に帰り、地元のために活動しています。

私たち団塊世代にとって、ふるさと八女は、活気にあふれ賑やかでした。福島に映画館が4軒もあったと言っても、今の若者には信じてもらえません。今は人が少なくなっていますし、町内コミュニティの立て直しや、子供や高齢者が安心して住める街づくりが必要です。

行政がお金を出して何でもやるという時代は終わりました。これからは市民一人一人が智恵を出し、力を出し合って、自分たちで良い街を創っていく努力が大切です。そのためには、定年後の第二の人生を社会のために貢献するという意識の変換が必要です。日本のボランティア活動は、9割以上が女性の力によります。定年になった男性が、なかなかボランティア活動に参加しないからです。ボランティア活動は、女性だけではできず、多くの男性の加入を切望しています。

高橋君のように、多くの人たちが一歩前へ踏み出せば、社会は変わります。ボランティア活動で八女に光を取り戻しましょう。



宮崎宮神苑花庭園

宮崎宮神苑花庭園では平成27年1月1日より2月末日までの期間、開運富貴の花「冬ばたん」や「福寿草」等の花々を公開いたします。

ご希望の方はハガキで（株）東兄弟迄応募ください。応募多数の場合は抽選により、チケットの発送をもって発表とします。1月10日締切。

ペア7組様へ入場券プレゼント

健康よもやま話 ①



●風 邪



姫野病院：松浦 緑郎
(健康管理士一般指導員)

「カゼ」という字は、同じ発音でも単なる“風”とはまったく違い、“邪(よこしま)な風”と書かれるように、風邪をひくときには、確かに何やら邪悪な風にさらされた感じがするものです。俗称(医学的には、「かぜ症候群」といいます)とはいえ、「風邪」の2文字は、そのあたりの感じを実に巧みに表現しています。

この風邪をひくと、鼻腔・咽頭・喉頭・気管・肺などの呼吸器の経路に一時的に炎症が起こります。症状でいうと、くしゃみ、鼻水、喉の痛み、声がれ、咳、発熱、頭痛、全身倦怠感、ときにはこれに関節痛や下痢なども加わります。「風邪は百病の長」と呼ばれているのも、このように症状が多彩で複雑なうえ、多くの人がかかるからです。

もっとも、ほとんどの人がかかる病気だからと軽く考えてしまい、具合が悪くても普通に働いたり、外出したりすると、風邪から色々な病気が合併してきます。これは風邪のために全身の抵抗力が下がっているからです。また、特に注意したいのは風邪をこじらせたことによる肺炎で、抵抗力のない人や高齢者でよく見られます。これについては、次のことを覚えておいてください。

それは、高齢者では平常時の体温が35.5度と低いことが多く、そのために目立った熱や大した咳もなく発病することがあるということです。つまり、検温して36.8度であれば、平熱よりも1.3度も高く発熱しているということになります。ですから、高齢者は軽い風邪だと思っても決して軽視せず、少し調子が悪いと感じた段階で医師の診察を受けられることをおすすめします。高齢者本人はもちろん、ご家族のためにもこのことを強調しておきます。

健康のツボ ④

不眠

寝つきが悪い、夜中に目が覚めてしまうといった症状には、リラックス効果の高いツボがおすすめ。神経を落ち着かせる神門や失眠穴が適しています。

押し方

手首を下から支えるようにして持ち、親指を神門に当てて押しもむ。押した状態のまま、手首を前後に曲げたり反らせるのもツボ刺激に効果的。



〔神門〕
しんもん



位置

手首の横じわの、小指側の端の少しくぼんだところ。

押し方

親指を失眠穴に当て、曲げた人さし指でかかとをしっかりと固定しながら押しもむ。



〔失眠穴〕
しつみんけつ



位置

足の裏のかかとの中央。

お灸をする場合

かかとをなるべく真上に向け、お灸を置く足をもう片方のひざの上にのせるなどして、ラクな体勢を見つけて。



また、マッサージで体をほぐしてあげるのも、睡眠には効果的です。今日から快適な睡眠で日々の疲れをリセットしましょう。

大塚整骨院
院長 大塚 史彦
筑後市蔵数 0942-52-0667

知って得する郷土の食文化 ⑦

「おせち」は御節供の略で中国から伝わった五節供の行事に由来します。正月料理は江戸時代の武家作法が中心となり形作られたといわれています。正月料理を重箱に詰めるようになったのは明治以降のことです。

おせち料理の基本は、祝い肴三種(三つ肴、口取り)、煮しめ、酢の物、焼き物ですが地方により構成は異なります。三つ肴の内容は関東では黒豆、数の子、ごまめ(田作り)三種、関西では黒豆、数の子、たたきごぼうの3種です。黒豆は、達者(マメ)に働けるように、数の子は子孫繁栄と五穀豊穡を願ったものであり、たたき牛蒡は豊作と息災を願ったものです。また、伊達巻は巻物(書物)に似た形から文化・学問・教養を持つことを願う縁起物として作られました。

*黒豆

■材料 黒豆3カップ 水6カップ 白砂糖3カップ 塩小さじ2分の1 重層3g 鉄クギ5〜6本(錆びたくぎをよく洗ったもの)または料理用の鉄グッズ

■作り方 ①黒豆を水でよく洗いザルあげて鍋に移す。②鉄を入れ分量の砂糖 塩 重層 水を入れてから8時間ほど浸す。③そのまま火にかけ蓋をして、中火くらいで沸騰する直前まで煮る。④そのあとは豆が踊らないように一番弱い火で煮含め、豆が指で潰れるくらいまで軟らかく煮る。⑤火を止めたなら冷めるまで蓋を取らずにそのまま置いておく。

*伊達巻

■材料 卵3個 はんぺん1枚 小麦粉大さじ1 砂糖大さじ1 醤油小さじ1 みりん大さじ1.5 油(焼くときに使う)

■作り方 ①材料全部をミキサーに入れ1分ほど攪拌する。②卵焼き器を熱し油をひいて材料を流し込み、蓋をして弱火で焼く。③火が通ってきたら裏返しして両面を焼く。④簀子に載せ、表にひびかない程度に包丁で横に5〜6本切り目を入れて巻く。⑤輪ゴムで2か所を止め、冷めるまでそのまま置く。⑥冷めたら好みの厚さに切り分ける。

*たたき牛蒡

■材料 牛蒡1本 砂糖大さじ2 だし汁1カップ 薄口醤油大さじ1.5 すり胡麻大さじ3

■作り方 ①牛蒡をよく洗い、5センチくらいの長さの拍子切りにする。②鍋に油をひき牛蒡を炒め、だし汁と調味料を入れ汁けなくなるまで煮る。③最後に胡麻をまぶす。



野鳥ウォッチング ①

シロハラ(ツグミ科)

矢部村には、留鳥、渡り鳥をはじめ約80種類程の野鳥がいます。シロハラは、この村ではカツチョと呼ばれ、24cm位の地味な色をし雑木林の暗い地面をクワックワッとニワトリのような声を出しながら低く飛んで行く光景をよく見かけるものです。

食べものは、柿の熟したものやハゼの実を好物としており、冬鳥、留鳥と言われています。 栗原 浩暢(矢部村)



1月の道の駅たちばな



1月4日 初売り
11時より青年部餅つき
甘酒のふるまい
1月7日 七草
七草の試食販売

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