

発行  
企画  
印刷

筑後八女地区 西日本新聞エリアセンター  
イースタンコミュニケーションズ  
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  
E-mail higashikeitei@tea.ocn.ne.jp

クラッシー CLASSY

ワンランク上の暮らしを考える人の情報紙

クラッシーのバックナンバー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

9 SEP

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 |    |    |    |    |

| 日 SUN                                                                                                                                                                                                                  | 月 MON                                                                                                              | 火 TUE                                                                                                                                                                                                                                                                    | 水 WED                                                                                          | 木 THU                                                                                                                                | 金 FRI                                                                                                                                                                                       | 土 SAT                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>心配ごと相談(八女市)</div> <div>八女市社会福祉会館 9月6日・20日<br/>黒木町ふじの里 9月6日・20日<br/>上陽町地域福祉センター 9月13日・27日<br/>立花町かがやき 9月13日・27日</div> <div>法律相談(要予約)</div> <div>八女市社会福祉会館 9月8日<br/>黒木町ふじの里 9月15日<br/>上陽町地域福祉センター 9月22日</div>       | <div>司法書士相談</div> <div>黒木町ふじの里 9月8日<br/>八女市社会福祉会館 9月15日</div> <div>くろぎふるさと日曜市 毎週日曜日</div> <div>上陽ふるさと市 毎週土曜日</div> | <div>読者プレゼント</div> <div>□いっこく堂スーパーライブ</div> <div>日時／9月23日((土・祝) 15:00～</div> <div>会場／おりなす八女</div> <div>世界が認めるスーパー腹話術。</div> <div>■ペア2組(4名)の方へ招待券プレゼント</div> <div>ご希望の方は氏名・住所・TEL・イベント名明記の上(株)東兄弟へハガキで応募ください。</div> <div>9月10日締め切り。応募多数の時は抽選によります。招待券の発送をもって発表とします。</div> | <div></div> | <div>1</div> <div>二百十日 大安</div> <div>なんでも人権相談所</div> <div>(八女市社会福祉会館)</div> <div>室内楽プレミアムコンサート2017</div> <div>(14:00開演・おりなす八女)</div> | <div>2</div> <div>7月12日 赤口</div> <div>八朔花火大会</div> <div>(八女市祈禱院・20:00～)</div> <div>八女筑後看護専門学校 学校見学会</div>                                                                                   |                                                                                                                                                                                                        |
| <div>3</div> <div>13日 先勝</div> <div>親子のためのクラシックコンサート 音楽の絵本</div> <div>(14:00開演・サザンクス筑後)</div> <div>おりなす八女室内管弦楽団演奏会2017</div> <div>(15:00開演・おりなす八女)</div> <div>親子のためのクラシックコンサート 音楽の絵本</div> <div>(14:00～・サザンクス筑後)</div> | <div>4</div> <div>14日 友引</div> <div>べんがらの日(べんがら村)</div> <div>大浴場お一人様300円</div>                                     | <div>5</div> <div>15日 先負</div>                                                                                                                                                                                                                                           | <div>6</div> <div>16日 仏滅</div>                                                                 | <div>7</div> <div>17日 大安</div>                                                                                                       | <div>8</div> <div>18日 赤口</div>                                                                                                                                                              | <div>9</div> <div>19日 先勝</div> <div>八女市男女共同参画上映会</div> <div>「未来を花束にして」上映</div> <div>入場無料</div> <div>(14:00～・おりなす八女)</div>                                                                              |
| <div>10</div> <div>20日 友引</div> <div>八女軽トラ市9:00～12:00</div> <div>(八女観光物産館駐車場)</div> <div>細坪基佳 LIVE2017</div> <div>(17:00開演・おりなす八女)</div>                                                                               | <div>11</div> <div>二百二十日 先負</div>                                                                                  | <div>12</div> <div>三りんぼう 仏滅</div>                                                                                                                                                                                                                                        | <div>13</div> <div>23日 大安</div> <div>なんでも人権相談所</div> <div>(筑後市中央公民館)</div>                     | <div>14</div> <div>24日 赤口</div> <div>無料弁護士法律相談</div> <div>13:30～(八女民主商工会)</div> <div>要予約 ☎24-2727</div>                              | <div>15</div> <div>25日 先勝</div> <div>定例法律相談会(要予約)</div> <div>10:00～12:00</div> <div>(八女商工会議所) ☎22-5161</div> <div>対:広島 18:00</div> <div>(タマスタ筑後)</div>                                      | <div>16</div> <div>26日 友引</div> <div>光と音楽の花火大会</div> <div>(八女市宮野公園・20時～)</div> <div>人生史サークル黄檗の会(福祉会館)</div> <div>劇団リトルウイングミュージカル</div> <div>「となりの妖」(14:00開演・おりなす八女)</div> <div>対:広島18:00(タマスタ筑後)</div> |
| <div>17</div> <div>27日 先負</div> <div>ふれ愛まつり</div> <div>(上陽町木浦)</div> <div>対:広島14:00(タマスタ筑後)</div> <div>劇団リトルウイングミュージカル</div> <div>「となりの妖」</div> <div>(14:00開演・おりなす八女)</div>                                            | <div>18</div> <div>28日 仏滅</div> <div>敬老の日</div>                                                                    | <div>19</div> <div>29日 大安</div>                                                                                                                                                                                                                                          | <div>20</div> <div>8月1日 友引</div>                                                               | <div>21</div> <div>2日 先負</div> <div>八女福島の燈籠人形口開け公演</div> <div>(福島八幡宮境内・20時)</div>                                                    | <div>22</div> <div>3日 仏滅</div> <div>対:阪神18:00(タマスタ筑後)</div> <div>あかりとちゃっぼんぼん</div> <div>～24回(八女伝統工芸館周辺)</div> <div>八女福島の燈籠人形公演</div> <div>～24回</div> <div>ちっご祭前夜祭</div> <div>(市民の森公園)</div> | <div>23</div> <div>4日 大安</div> <div>秋分の日</div> <div>いっこく堂スーパーライブ</div> <div>(15:00開演・おりなす八女)</div> <div>対:阪神14:00(タマスタ筑後)</div> <div>五條家御旗祭(黒木町大淵)</div> <div>ちっご祭本祭</div> <div>(市民の森公園)</div>         |
| <div>24</div> <div>三りんぼう 赤口</div> <div>劇団大藤ミュージカル劇「藤の記憶」</div> <div>(14:00～・おりなす八女)</div> <div>八女軽トラ市9:00～12:00</div> <div>(八女観光物産館駐車場)</div> <div>志賀島バスウォーク</div> <div>(八女歩こう会)</div> <div>対:阪神13:00(タマスタ筑後)</div>    | <div>25</div> <div>6日 先勝</div>                                                                                     | <div>26</div> <div>7日 友引</div> <div>お風呂の日(特典あります)</div> <div>(グリーンピア八女)(公園の宿)</div> <div>(温泉館きらら)(べんがら村)</div> <div>対:中日 18:00</div> <div>(タマスタ筑後)</div>                                                                                                                 | <div>27</div> <div>8日 先負</div> <div>対:中日 18:00</div> <div>(タマスタ筑後)</div>                       | <div>28</div> <div>9日 仏滅</div> <div>対:中日 18:00</div> <div>(タマスタ筑後)</div>                                                             | <div>29</div> <div>10日 大安</div>                                                                                                                                                             | <div>30</div> <div>11日 赤口</div> <div>川崎病院ミ二健康教室</div> <div>「手のシビレについて」</div> <div>鈴木康一(手外科センター長)</div> <div>14:00～・要予約 ☎23-3005</div>                                                                  |

クラッシー文芸

■筑後俳句会

梅雨晴れや富士の頂垣間見ゆ  
晴れわたる山路彩る花うこん  
河骨の昼を灯せり森の池  
大山蓮華浄土の香り胸に満つ  
初蟬に耳すましゆく古墳径  
荒梅雨や濁流の中救はるる  
雨粒の真珠を苞に山帽子  
早苗田の中に青鷺立ちつくす

■上陽町陽泉俳句会

送り梅雨百五歳の医翁逝く  
廃屋を登りつめたる鶯若葉  
いくつもの病ひしよいこみ夏に入る  
たどり読む昔の日記梅雨湿り  
冷やされしトマトを伝ふ玉の水  
被災地の嬬偲ぶや蟬しぐれ  
挽きたての色良し味良しミニトマト

■紫苑句会

滝径に木霊言霊響き合ふ  
小綬鶏の濁声ひびく朝ぼらけ  
大岩は御神体なり緑蔭に  
猛暑にも復興祈るポランティア  
遠雷や過ぎし日の夢よび戻す  
苦くても体に良いとゴーヤかな

■黒木町くすの実俳句会

ゴッホの絵一氣に麦を秋となす  
命ひとつ残りしといふ梅雨出水  
旅ノート置かれし梅雨の無人駅  
キャンパスに今日の夕焼移しけり  
籐椅子に父の居さうな屋下がり  
竹の皮丸まりながら落ちにけり  
仙人掌の重なり合うて豪雨避け

■八女川柳会

花火師の自信が空で咲き競う  
打上げの花火に託すプロポーズ  
音と色心ときめく恋花火  
音も無く夜空に開く遠花火  
満面の笑顔と一緒に花火上げ  
遠花火音だけ聞いて老い一人  
花火絵の浴衣に過去の初デート  
手牡丹の長さを競い花火する  
夢花火遠い昔を思い出す  
北の国アメリカ的に花火上げ  
古里が呼んでいるよな遠花火  
遠い日の花火は父の肩車

堤多鶴子  
中川原篤子  
井上トシ子  
松延みさと  
牛島景子  
中島正美  
吉泉守峰  
寺田睦子  
青木早弓  
野崎万智子  
松尾満留美  
松尾アサ子  
東野蓉子  
大隈礼子  
中野茂子  
谷川敏子  
徳永涼子  
田中勝子  
井上蓉子  
西江美子  
溝田芳美  
栗原廣子  
池田正昭  
堤秀夫  
安達昇

植生洋美  
藤島千代子  
水本辰次  
水本艶子  
浅田つき子  
井口登美子  
猪田時恵  
有働国子  
吉泉守峰  
大坪延子  
荒川ミヤ子  
城後正子  
大坪清香  
倉ノ下和代  
中村境子

健康万歳<sup>㊤</sup> 笑う門には健康が来る

私の同門の後輩にAさんというとてもユニークな人がいる。

彼は昭和43年私がまだ八女民生病院の医師だった頃、出張で来て貰った非常勤の若手医師であった。落語と言う珍しい趣味を持ち、「高座で古典落語を語るのが夢だ」と常々話していたのが記憶の底に残っている。

単身赴任の彼を我が家に食事に誘ったことが数度あったが、その度に持参の扇子で私ら夫婦とまだ幼かった二人の娘を聴衆にして「十八番」の古典落語を披露してくれていた。

あれから50年が経った。ふと同門誌のなかでAさんが寄稿された「笑い医療」という文章を読み、当時を思い出し感慨深いものがあった。

郷里で開業の傍ら65歳の時に落語家4代目春雨や雷蔵師匠に入門、しばらくは「笑いの落語家」として二束の草鞋で活躍したが、3年ほど経ち医院も廃業し噺家一本で活躍、70歳で念願の真打に昇進した。今は高座で多忙を極めている。医師免許を持ち落語家として活躍している人は、古今東西類を見ない気がする。

少し前段が長くなった。近年社会が大きく変化し、対人関係が不器用になったと聞く。スマホの影響で想像力や創造力が欠如しているのも確かだ。

最近「笑いと免疫」の研究をしている学者も多い。笑いが免疫力を上げ、血糖値、血圧、血中脂肪の数値も間違いなく改善される。作り笑いでも良い、生活習慣病やがんにも効果が期待される。

日本人は昔から人前で表情を崩したり、大声で笑ったりするのは「はしたない行為」だと蔑まれてきた。女性の方がよく笑うのでそれだけ平均寿命も長いとの証言もある。

医師と患者の間で会話も少なくなった。マニュアル通りの検査や治療、コンピューターを覗き込むばかりの説明では、血の通わない医療不在と言われても仕方あるまい。

今は「笑いの療法士」として資格分野も拓けているらしい。医療の中に「笑い」を取り入れていくのも患者と親しみも湧き、新しい治療法として見直されて良いと痛感している。

林 栄一（立花町・医師）

## 籐編みによる花かご作り

八女農業高等学校

生活科学科3年生は6月、社会人特別講師招聘事業で籐編み講師森久美子先生をお迎えし、「籐編みによる花かご作り」について勉強しました。直径2.5mmの1本の細い籐から完成した花かごを見て、最初自分にもできるのだろうかという不安もあったようですが、講師の先生が生徒一人一人に丁寧に指導され、生徒たちは時間が過ぎるのも忘れるぐらい熱心に編みあげていきました。伝統的な籐編みという物作りの大切さを学び、完成した時の喜びや達成感を十分に味わうことのできる有意義な事業となりました。

## (生徒の感想紹介)

●材料の籐が日本にはなく、100%輸入されていると聞き驚きました。一本一本編んでいくことができるのか不安でしたが、慣れてくると意外と簡単でした。編む人が違ってもかごのできあがりや違い、とても面白いと思いました。今回籐について知り、籐編みの楽しさを学ぶことができ、将来は他の人に伝えていけたらいいなと思いました。（立花中学校出身 牛島 瑠那）

●籐を初めて見たとき、こんな細い籐でどのようなかごができあがるのかとても楽しみでした。先生の手本のかごを見て簡単にできると思いました、編み始めるとうまくできませんでした。友達と協力しても先生のようにうまくできません。しかし編んでいくうちに自分が好きな形に変形させたりするのが楽しくなり、集中していました。完成したときには自分で作り上げたという満足感で胸がいっぱいでした。次は籐を色染めして作りたいと思いました。

（筑後中学校出身  
西野 沙羅）



## (八女農みらい館 9月販売日程)

9月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。

## 呟き

恋する  
フジバカマ

熊野古道を訪れる人が快適に歩けるようにと、近くの古道の草刈りや修復、道標の整備をしておられるご夫婦をテレビで拝見した。

お二人は又、古道脇の休耕田に毎年、藤袴の苗を植えておられる。旅する蝶、アサギマダラを呼ぶのである。もちろん自費で。

夏、南の島から海を渡って飛来するアサギマダラは、藤袴の花がお気に入り。

秋の野に咲きたる花を指折りかき数ふれば七種の花  
万葉集に山上憶良の詠んだ秋の七草の歌がある。藤袴は秋の七草のひとつ。

秋の庭を彩るお馴染みの萩とは違い、藤袴は近年自生できる野草が少なくなった為、準絶滅危惧種に指定されている。

中国では「香水蘭」と呼ばれ匂い袋に。日本でも奈良時代には薬草として使われた。キク科の植物で乾燥させると桜餅の葉っぱのような匂いがすること。この匂いに女性は惹かれると言うのだから何とも興味深い。

アサギマダラの命は羽化して五か月。その間二千キロもの距離を飛ぶ。

今年もあのご夫婦の育てた藤袴の畑で乱舞するアサギマダラの姿に、古道をゆく人々は癒されることだろう。

一年三百六十五日の其々にふさわしい花があると言う。藤袴は九月二十五日の花。花言葉は、ためらい。躊躇。優しい思い出。言葉から浮かぶのは切ない恋。一年に一度渡り来る蝶を待つ藤袴にぴったりで。夏生



八女市稲富  
伊藤 清人

連日の酷暑にもめげず、毎朝凛として咲く朝顔、小生もその姿を見習いたい。

クーラーの効いた部屋で、熱中症になるのを良い口実にして、毎日無為に過ごす今日この頃、誠に恥入るばかりだ。

平々凡々のこの絵も、先生の手にかかると一段と位上げの絵になる。色の濃淡、陰影、メリハリを考えてどのように描き上げるかが課題である。奥はどこまでも深い。要は下手な絵しか描けないが、皆さんと一緒に楽しみながら歩いて行こう。

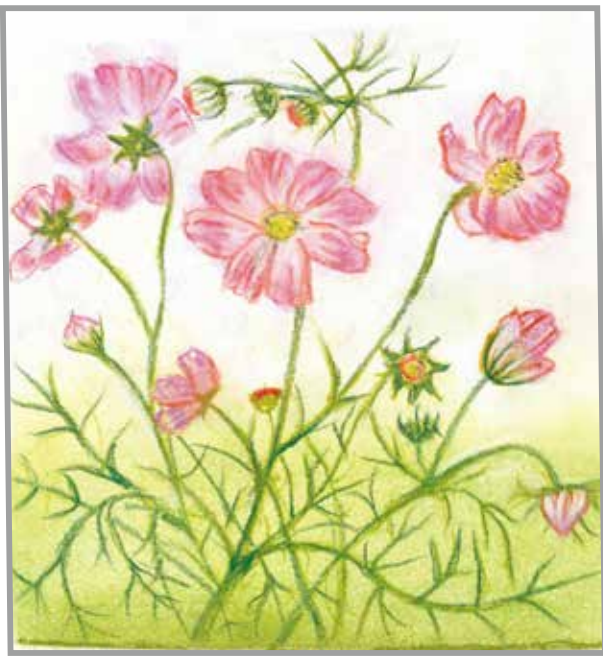
## 私が運転免許を持たないワケ その3

80代のお婆ちゃんでも車を乗りこなす肥後の地で、私が車の運転免許を持たないと言うと、またどうして…?という顔をされる。フリーのコピーライターとして東京で暮らしていた時、車を持つことなど考えたこともなかった。買える懐具合でもなく、電車、バス、地下鉄等、東京では移動する乗り物に不自由はない。

ところが60歳を過ぎてから、状況が変わった。福岡で教師をしていた父親が薬害で倒れ、失明して寝たきりになったのだ。母親だけでは手が回らずに、弟夫婦が父母と同居して家事一切から看病までしていた。食事作りから排便の世話、身体の清拭などなどで外出もできない。一年以上も続くと悲鳴を上げて、「兄貴、代わってくれないか…」と言いつ出した。長男としては「よし、代わろう」と言わざるを得ない。帰郷となれば、真っ先にやらなければならないことがある。自動車の運転免許を取ることだ。私は嫁の洋子に免許を取らせることにした。田舎の集まりに酒はつきものである。酔った人たちは、ほとんど車を運転して帰途に就く。酒気帯び運転に寛容な時代だった。自分の弱さを知っているから、免許を取れば酒気帯び運転は間違いなくする。

酒を飲めない洋子に免許を取らせる…そう考えた。酔った私は助手席で居眠りしていればいい。そう考えたのだ。洋子に運転免許を取らせて、福岡で中古車を買った。私のたくらみは見事に成功した。洋子は私の専属運転手となっている。爺さんは加齢で酒量がぐんと落ち、素面でつまらなそうに乗っている。

前田 哲太郎



筑後市徳久  
岡 啓子

「楽しいよ」と誘っていただき早や三年。パステルの粉を指先につけて描くのです。簡単なようで私にはむづかしい。出来上がった作品を家に持ち帰り、ほっとすることがある。「あゝよかった。良くて出来ている」と自分なりに嬉しくなったりもしています。

講師の先生はじめ、皆さんとっても良い方ばかりです。絵を描きながらのおしゃれよりも楽しいのです。本当にこのグループに仲間入り出来たことを感謝しながら楽しく過しています。秋桜を描いてみました。

夏の名残の花を残しながら、秋の訪れをいち早く教えてくれる秋の七草。（おすぎなふくは）散策で出会う、味わい深い秋の草花を見ていると懐かしいような安らぎと楽しみを貰います。散策で出会う路傍の花が好き  
八女川柳会 安達 昇



今月の山柳

今月の色

月 白

視覚デザイン研究所  
「和の色のものがたり」より

淡い青みを含んだ白。「つきしろ」と読むと月が出るとき空が明るく白むこと。月代とも書きます。



秋の夜にほのかにのぼる青い月。月は高いほど白く、低いほど黄色く見えます。

ゆるやかに着てひとと逢ふ螢の夜

桂 信子

暗がりの中ゆかた姿で収まる古い写真がある。半世紀以上前、久留米篠山城趾「鈴虫まつり」における妻とのツーショットである。燈籠の仄かな明かりに照らされた石畳の参道、松の巨木の上に浮かぶ満月。爽やかな風に流れる鈴虫の澄んだ音色。桂信子の螢の夜は、若き日の鈴虫の夜の口マンチックな思い出と重なって懐かしい。

こんにちわ。  
八女警察署です。

39

土橋地区の風俗環境を浄化

今月は、土橋地区の風俗環境浄化対策についてお知らせします。

最近、管内住民の方々から、「土橋にも客引きが増えて、雰囲気が悪くなった」、「安心して飲みに行けるように取り締まってほしい」等の声が数多く寄せられます。

そこで八女警察署では、生活安全課に土橋地区風俗環境浄化対策本部を立ち上げ、風俗営業店舗への立入りや違法な客引きを検挙するための取締り活動を行なっています。

先般、更なる土橋地区の風俗環境浄化を目指し、八女料飲旅館組合と協働で八女土橋地区風俗営業管理者研修会を開催しました。

研修会では、店舗の管理者に対し、風営法の遵守事項を今一度説明し、あわせて、暴



力団排除、飲酒運転撲滅のための協力を依頼するなど土橋地区の風俗環境浄化の気運を醸成しました。

今後も、八女警察署では八女料飲旅館組合と協働して、土橋地区の風俗環境浄化に積極的に取り組んで参ります。

八女図書館特別整理期間  
に伴う休館のお知らせ

本館 9月1日(金)～11日(月)  
分館 9月12日(火)～16日(土)  
11日(月)は黒木分館のみ開館



9月2日(土) 午後8時開始予定  
雨天の時は9月3日(日)  
駐車場が少ないので乗り合わせて早目にお出かけ下さい。  
TEL(公民館) 0943-24-0916 問い合わせは当日のみ  
折橋院神社総代、折橋院八朔祭典係

矢部川源流・杣の里の四季

71

ツルニンジン(蔓人參)[キキョウ科]

ツルニンジンとは別名はジイソブ(爺のそばかすの意)という。根が高麗人參に似るということでこの名がある。春に茎を出し、他の植物に巻きつきながらのびる。花期は8～10月。茎や根を切ると乳液が出る。韓国では食用に栽培が行われている。

黒木町 松尾 重根



道の駅たちばな  
柚子こしょう教室  
9月23日(祝)  
午前10時30分～午前12時  
費用 1000円  
持参する物 エプロン・包丁  
講師 藤和子さん 梅干し名人でもある「藤和子さん」  
柚子こしょうも人気で……  
その柚子こしょうの作り方を  
こそ一つとお教えします(笑)  
申込締切は9月15日まで  
\*定員になりしだい締め切らせてもらいます。  
道の駅 たちばな 立花町下辺春国道3号線沿  
TEL 0943-37-1711

野鳥ウォッチング 32

シジュウカラ



シジュウカラは全国に分布する小鳥で、山地から平地まで見かけます。胸には縦長くネクタイを締めているような模様があるのが特徴です。

「ツープー」・「ツープー」とさえずり、庭先によく飛んでくるのを見かけます。

矢部村 栗原 浩暢



イースターリリー



広川町広川  
江口 鈴子

ちぎり絵を始めて三十年ほどになりました。私は花が好きで、ちぎり絵も主に花の作品ばかりです。和紙を剥いたり重ねたりしながら、花や葉を表現していきます。花にも先のとがった花、丸みのある花など表情はいろいろです。和紙を剥ぐのが特に難しく、右から剥ぎ、次は左から剥ぐなどして、丸みやとがった感じを出します。上手に剥がせた時は、一人でにんまりします。そして、何より教室の方々とおしゃべりが楽しくて、ちぎり絵教室はやりめ。られませ

## ハ女茶で健康

第25回

ペットボトルに半量、濃いお茶を凍らせて使う



水筒は持って行きにくい、おいしく冷たいお茶は飲みたい。そんなときのヒントになる例をご紹介します。良く洗浄した500mlの空きペットボトルと急須、茶葉を用意します。普段使っている急須に茶葉を約5g～10g入れ（好みによってお茶の濃度を変える）、水を継ぎ足します。15分くらいすると茶葉が開いてくるので、それを見計らい、少し振ってペットボトルに流し込みます。茶がまだよく出きっていないと感じたら、急須に戻し、少し時間をおいて再びペットボトルに流し込みます。スプーンで急須の中の茶葉を押しても構いません。ペットボトルに半量の濃いお茶を入れ、冷凍します。

お出かけ前に凍ったペットボトルに後の半量の水を継ぎ足すとおいしく冷たいお茶が飲めます。ペットボトルの表面が濡れますのでバック等に入れるときは、ハンカチで包むと安心です。また包むことによって冷たさが保たれます。冷たいお水のある所では、冷水を継ぎ足すと良いでしょう。

家庭に熱いお湯がある場合には、茶葉を入れた急須に氷を詰め、そのまま熱湯をかけ、同じように作ります。これは、普段に家庭で飲む場合でもすぐ冷茶ができる方法になります。

水筒をお持ちの場合には、水筒に応じた大きさの凍り茶を家庭用冷凍庫で作り、水筒に入れ、水を継ぎ足すとずいぶん長く冷茶が楽しめます。冷茶は、早めに飲んでしまえば、水道水で作っても大丈夫です。

福岡県茶生産組合連合会事務局長 仁田原 寿一

## 健康よもやま話

③



姫野病院：松浦 緑郎  
(健康管理士一般指導員)

### ● 睡眠時無呼吸症候群

睡眠中に10秒以上呼吸が停止する状態が1時間に5回以上、または一晩(7時間)の睡眠中に30回以上認められたときに、「睡眠時無呼吸症候群」と診断され、わが国には約300万人いると推定されています。

この病気は中・高年の肥満男性に多くみられるのですが、これは睡眠時に仰向けで寝ることによって喉の周りについた余分な筋肉が垂れ下がり、気道が狭くなるからです。また、これが“いびき”の原因にもなっているのですが、この音量に関わらず呼吸をしていない状態(無呼吸)、あるいは呼吸が非常に浅くなっている場合には、やはり注意が必要です。

睡眠時にこの無呼吸が頻繁に起きると、血液中の酸素濃度が低下するとともに炭酸ガスの濃度が増えます。この変化を呼吸中枢が素早く察知して呼吸を再開させるのですが、呼吸停止が長く続くと息苦しくなって目覚めることもあります。そのため熟睡感がなく、日中、猛烈な睡魔に襲われるようになります。また、注意力も散漫になって大事故につながることもあります。

この無呼吸状態(低酸素・高炭酸ガス血症)を放置しておくことは心臓や血管系にとっては大きな負担となります。体は慢性の酸欠状態を補うために赤血球を増やして対応しようとするのですが、これでは血液が濃くなってしまって心不全や脳卒中等の重い病気を引き起こしかねません。

治療としては鼻にマスクをつけて、そこに送り込まれる空気によって気道を押し広げ呼吸が楽に出来るようにする経鼻的持続陽圧呼吸療法(CPAP：シーパップ)や手術等がありますが、いずれにしても生活習慣を見直して肥満を改善することは治療と予防の両面から欠かせません。

家族に「大きな“いびき”をかいたと思ったら、突然止まって息苦しそうだった」と言われたなら、この病気の可能性があります。“いびき”、“日中の傾眠傾向”、そして“肥満”と、三拍子揃っている人は「睡眠時無呼吸症候群」を念頭に、積極的に医療機関を受診されることをお勧めします。



## 映画「野球部員、演劇の舞台に立つ！」 ついに完成！

8年前、八女市在住の竹島由美子氏の著書「野球部員、演劇の舞台に立つ！」(高文研刊)に出会い、ぜひ映画化したいとの思いを抱かれた熊本県出身の中山節夫監督。その思いを受け継いだ鈴木プロデューサーの地道な活動により構想から8年、ついに実現にこぎ着けました。甲子園出場を目指す名門野球部が、秋の県予選で味方のエラーにより、まさかの一回戦敗退。チーム内に不協和音が広がり始めたそんな時、部員不足に悩む演劇部顧問の三上先生(宮崎美子)から野球部員のレンタルの申し込みがある。「野球だけしか知らない人間になるな」という信念を持つ野球部監督八幡(宇梶剛士)はこの申し出を受け、エース望月潤(渡辺佑太朗)とキャプテンでキャッチャーの松永亮太(舟津大地)とエラーをしたファースト川口和馬(川籠石駿平)に演劇部の応援に行くよう命じる。「甲子園を目指している俺たちにはそんな暇はない」と反発する三人。一方、突然現れた助っ人に戸惑う演劇部員たち。演劇部OBの田川先輩(林遣都)は強力な助っ人に期待を寄せる。野球と演劇、異次元の世界に生きる彼らの間に「青春の化学変化」が起き始める。



「八女北高校」を舞台とした本作は、ほとんどのシーンが八女市内で撮影が行なわれました。自然豊かな風景や伝統的な町並み、そして特産の農産物などが映し出され、八女の素晴らしさをアピールしています。また多くの地元エキストラの協力を得、まさに八女発信の映画です。ご期待下さい。なお、一般公開は来年2月、Tジョイ久留米などで公開予定ですが、公開後劇場で鑑賞できる「製作上映協力券」を1100円にて販売中です。詳しくは事務局へお問い合わせください。

支援する会事務局長 平井 靖文 ☎0943-24-9061

## 睦会

朝顔の 一花に賭ける 千利久 松尾貞義  
ビール 飲む 向いの客の 喉仏 大田眞紗子  
飛行の 雲が 気がかり 梅を 干す 伊藤幸子  
まさなる 空を 噴水 押し上ぐる 大坪栄子  
薫風に 差し出す 試歩の 笑顔 かな 穴見ミキエ  
くるぶしに 風の 集まる 浴衣 かな 城戸和子  
早梅雨 悲鳴 聞こえし 露地野菜 松尾美喜

## ひろかわ俳句会

夏の 雲消ゆると みれば ぶくれけり 中村良郎  
空蟬の しが みつき 居る 草の 先 御厨とみ子  
滴るや 苔むす 石の 隙間から 田川義巳  
雲海に 浮かんで おりし 阿蘇五岳 野中勝美  
奥の 間へ 開け 放したる 夏座敷 水本辰次  
一列の 線香は なび 孫四人 一瀬砂智子  
雨あがる 蟬の 初鳴き 夏来る 松延朝美  
建て 具などは はずされ 広き 夏座敷 美座時朗  
みどり 児の 今日 主役や 夏座敷 原口あつ美  
胡瓜 漬け 今朝は 甘いと 一人 膳 山下次男  
カラ 迫の 坑の 滴り 闇に 消え 柴田眞理  
行く末を 安じ 湧き 次ぐ 夏の 雲 結束節子

## 立花町立花俳句会

梅雨 罹災 五周忌 といふ 土砂の花 吉泉守峰  
受取りの サインは み出す 御中元 西島志乃芙  
荒れ 梅雨や 三連 水車 瓦礫のみ 中村テルヨ  
天満宮 茅の 輪くぐる は 親子 かな 武田行夫  
駄々こねる 子の 一人 居る 夏祭 原宣子  
絵手紙 を 受けて 暑さの 時過ぐる 平田清香  
明け易き 噴井山 家の 静けさよ 中尾カヲル  
夏の 日や 連なる 島の 瀬戸の 海 深町和子

## 立花短歌会

見るだけで 唾液 飲み込む 夏ミカン この 欠かせ 鶴 隆治郎  
ない 食増進 剤 鶴 隆治郎  
データで 何度 予報を見た だろう 収穫の 夏に 鶴 邦子  
被災地 思う 夏草の 伸びの 早さを 見習わん 勢いつけては 樋口愛子  
む断捨離 小エビ 草朝日を 浴びて 輝けり 夏の日ざしに 負 中島睦美  
けじとばかり 梅雨時にも 真夏日にある 熱帯夜 食べ・飲み・ 橋本泰州  
休み 暑さを しのぐ 休みの 葉の 露を集めて 七夕の 短冊 書きし 遠い 櫻木敦子  
夏の日 縞茅と あじさい 活けて 半夏生 涼を 呼び込む 風 松尾ミサキ  
の 吹きくる 夏が好き それも 昔の 夏が好き 熱中 症など 井上 精  
かった 夏が 「来年も 来てね」 の 言葉に見 送られ 精霊の 船 野中裕政  
は 沖へと 向かう