

健やか広場 ▶ 腸を笑わそう！ 快便で笑顔！コロナ健康生活応援

がんばつてます！消防団



台風対策は万全ですか？

9月や10月は台風などによる災害の発生しやすい季節です。災害の未然防止と被害軽減には、事前の備えや日頃から心構えが重要です。

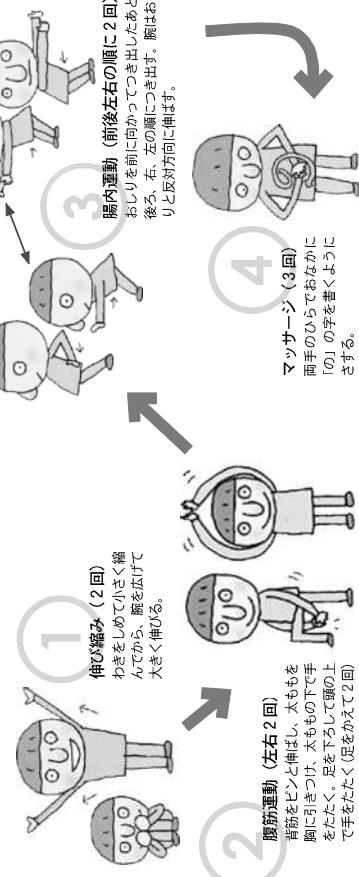


雨の予報に使われる1時間雨量と降り方を解説します

| 1時間の雨量 | 予報用語 | 人の受け取るイメージ | 災害発生状況 |
|---------|---------|------------------------|---------------------------------|
| 10～20ミリ | やや強い雨 | ザーヴーと降る | 長く降り続いたときは注意が必要 |
| 20～30ミリ | 強い雨 | 土砂降り | 側溝や下水・小さな川があふれ、小規模ながけ崩れがある |
| 30～50ミリ | 激しい雨 | パケツをひっくり返したように降る | 山崩れ、がけ崩れが起きやすくなり、危険地帯では避難の準備が必要 |
| 50～80ミリ | 非常に激しい雨 | 壊のよう(ゴー)と降り続ける | 道路冠水や住宅への浸水など多くの被害が発生する |
| 80ミリ以上 | 猛烈な雨 | 息苦しくなるような圧迫感がある。恐怖を感じる | 雨による大規模な災害の発生するおそれが強く、嚴重な注意が必要 |

腸を元気に！ でるでる体操

●でるでる体操で「腸を元気にしましょう！」イメージを持つと効果的です。



今回は「快便で笑顔」いっぽい健康生活の第2弾として、気持ちよくスッキリ便を出せる体づくりの秘証と、腸のはたらきを特徴を紹介します。

腸は第2の脳

腸は消化・吸収・排泄のはたらきを担当しており、毎日頑張っています。このはたらきを守るために

- ①免疫組織
- ②末梢神経組織
- ③末梢血管組織
- ④ホルモン組織

が脳の次に多く備えられています。

また腸はこのはたらきだけではなく、脳で複雑に考える以前の「生きるための情報」言いかえれば「快・不快の感覚」、「喜怒哀楽」といったとても重要な感情の発信源でもあります。この機能をもつことから腸は「第2の脳」と呼ばれています。

腸はガラスの心の持ち主

緊張したりストレスを受けたりするとお腹が痛くなったり、旅行に行くと便祕になつたといった経験はありませんか？また「毎日野菜も食べているし、乳製品も食べているのに便祕なんです」といった声も聞かれます。

それは、腸が影響を受けるのは食事だけではなく精神的なものによる影響がとても大きいということです。そう、腸はストレス・緊張にめっぽう弱い、ガラ

スの心の持ち主なのです。

腸を元気に！

ストレスや緊張で調子を崩してしまいがちな腸を元気にしましょう。

●笑いで腸をリラックス！

腸のはたらきは自律神経によって左右されます。特に副交感神経が優位な、リラックスした状態でよくはたらくので、腸を元気にするには笑いが1番です。

●適度な運動を

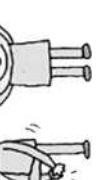
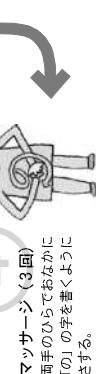
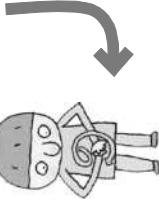
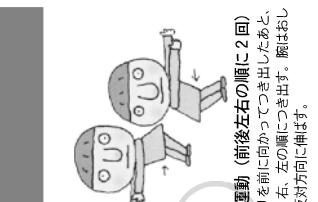
楽しみながらのウォーキングやスポーツをすることで、基礎代謝・体力・血液循环がよくなります。その結果、自律神経のはたらきが活発になり、腸の活動もよくなります。

腸のはたらきを助ける手軽な運動として、下のイラストで「でるでる体操」を紹介しますのでやつてみましょう。

「認知腸」予防を

腸は第2の脳と例えられますが、不調が続き、機能が低下すると認知症になります。

「認知腸」を予防し、さらなる快便のために、笑いや運動だけでは万全ではありません。次号は第3弾として、食事をとおしてのさらに腸が元気になる秘訣を紹介します。腸もにっこり自分にもにっこり「認知腸」をかけましょう！



【うんこタスマント】 村上八千世・せべまさゆき・岡本拡子／まるぶ出版より

Information 与謝野町消防防災フェア 2011

日時 9月 25日（日）午前 10時～午後 1時 30分
場所 野田川わーくばる
内容 ●消防・防災体験コーナー（煙・消火・地震体験、カレーライス焚き出し訓練、レスキューアクティビティ等）
●キッズコーナー（かるた、アニメ上映、ぬりえ、折り紙等）
●その他各種コーナー
消防ボスター展示コーナー、献血コーナー、歯科相談コーナー、救急コーナー（AED、応急手当、自衛隊展示コーナー）

平成23年度全国統一防火標語「消したはす決めつけないで もう一度」

ALTリリコラム [第10回 もうすぐ秋がやってきます byナタリー・ネコス] COLUMN

図書館へ行こう！

皆さん、楽しい夏を過ごされましたか？日本の夏

は、毎年必ず私を驚かせます。私の出身地三ツ川では、五大湖があるため少し蒸し暑いのですが、日本の夏はさらに蒸しますね。でも今は9月、気温も下がり少しづつ過ごしやすくなることでしょう。

日本でも、アメリカでも学校が始まりました。日本の学校でたくさんある宿題が課され、学生の皆さんは宿題に追われたことでしょう。しかし、アメリカでは宿題はなく、3カ月間の長い夏休みを終え学校に戻ります。

アメリカでは「学校へ戻る：back-to-school」といえば「9月」というほどで、6月に年度が終了し、9月中旬に新しい年度が始まります。そのため、夏の終わりには、みんなが新学期用品をそろえるための買い物に行きます。店には、新しいオルダやバッグ、弁当箱などがすらりと並びます。前の学年と同じ学用品を使う生徒もいれば、毎年新しいものを買う生徒もあります。私の家では、毎年新しい弁当箱を買つてもいました。

2学期が始まりました！ すが、じきにやってくる長い冬の準備で全てが茶色く変わってしまいます。でも、9月はこの変化の始まりです。毎年新学期は、すてきな黄色と緑の木々の間を通して行います。

本年度、公民館ではいろいろな講座を計画しています。ここでは今日までの公民館活動の様子を紹介します。

上級の歴史があり、地域のなかに根付いています。これらの人たちは十分に気心が知られるなど冗談を言ひ合ひながら、講座では地域花を生けるだけではなく、地域の情報を交換するなど冗談を言ひ合ひながら、楽しい時間を過ごしています。

毎年第3土曜日に開催している高齢者交流講座も好評です。クイズやゲームをして頭をいたりど、さまざまな体験活動をしていきます。参加している高齢者の方々はこの講座を

待ちにしています。また、健康講座も開催されています。毎年、身体をほぐす体操は歴史があります。健康維持のために立ち直り運動を楽しんでいます。そのほかにも、長寿会の研修や婦人会の研修にも取り組み、日々運動を楽しんでいます。

今後の課題 昨年の取り組みを継続しながらも、与謝野町民の「縁」を深める新しい取り組みや、区内にある史跡、伝説などを伝承する事業を計画していくことがあります。

アメリカの弁当箱は、日本のものに比べ大きいです。私の母は、いつもヘルシーなお弁当を作ってくれました。例えば、チーズとレタスのサンドイッチ、果物や生野菜（りんごやにんじん、セロリ）、クラッカーなどです。一部の生徒は、お菓子やプリンを持ってきていて、持っていない生徒は、いつも持っています。それが何食ともお菓子を交換しようとしていました。

ミシガンでは、9月に秋を迎えます。そのため、肌寒くなる頃には魔法瓶に温かなスープも持つて行きました。秋、美しい季節の始まりです。

日本の秋はとても美しく、多くの木々が紅葉し、赤、オレンジ、紫や黄色に変わるようには素晴らしくあります。ミシガンの秋は、早くにやつてきてすぐに終わってしまうのです。短い期間だけ、丘はカラフルなパッチャワークのようになります。

日本では、9月はこの変化の始まりです。毎年新学期は、すてきな黄色と緑の木々の間を通して行います。

本年度、公民館ではいろいろな講座を計画しています。ここでは今日までの公民館活動の様子を紹介します。

上級の歴史があり、地域のなかに根付いています。これらの人たちは十分に気心が知られるなど冗談を言ひ合ひながら、講座では地域花を生けるだけではなく、地域の情報を交換するなど冗談を言ひ合ひながら、楽しい時間を過ごしています。

毎年第3土曜日に開催している高齢者交流講座も好評です。クイズやゲームをして頭をいたりど、さまざまな体験活動をしていきます。参加している高齢者の方々はこの講座を

待ちにしています。また、健康講座も開催されています。毎年、身体をほぐす体操は歴史があります。健康維持のために立ち直り運動を楽しんでいます。そのほかにも、長寿会の研修や婦人会の研修にも取り組み、日々運動を楽しんでいます。

今後の課題 昨年の取り組みを継続しながらも、与謝野町民の「縁」を深める新しい取り組みや、区内にある史跡、伝説などを伝承する事業を計画していくことがあります。

● 今月のオススメの1冊

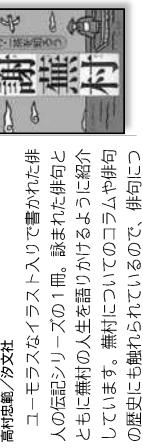
与謝野町にちなみ、10月29・30日には国民文化祭「俳句大会」が開催されます。無村にまつわるものだけでなく、俳句に関する本もあわせてご紹介します。

『恋しぐれ』



『与謝無村（俳人芭蕉・無村・茶を知ろう）』

高橋忠義／文芸春秋



『2年2組はいく先生』

那須正幹／著



『図書館おはなし会』

Info

| | |
|-----------|---------------------------|
| 松井ばしまようくん | 10月 1 日 (土) 10時 30分～・15時～ |
| 野田川 | 9月 17 日 (土) 15時～ |
| 加悦 | 10月 8 日 (土) 15時～ |

Topics 本の展示棚作り講習会を行いました

8月20日に知遊館で本の展示棚作り講習会を行いました。参加者は3つのサイズから好きなサイズを選び、指導を受けながら熱心に取り組みました。大きなダンボールを扱う作業は大変でしたが、苦労の甲斐あって素敵な棚ができあがり、参加者の皆さんには満足して持ち帰りました。



完成した展示棚に本を展示！

●問い合わせ先 与謝野町立図書館 ☎ 43-0376 野田川分室 ☎ 46-2451 加悦分室 ☎ 43-0376 野田川分室 ☎ 每月最終木曜（共通） ●開館時間／午前 10時～午後 6時 ●休館日／毎週火曜（野田川分室）、毎月最終木曜（共通）

公民館訪問 [第9回 与謝地区公民館]

地区公民館活動

○ 謝地区公民館は少し古くなっていますが、会員をつなぐ拠点として利用されています。

ささやまな講座を実施 さてやまとな行事など区民会議をつなぎます。会員は毎月1回開催されています。また、健康講座も開催しています。

さまざまな講座を実施 ささやまな講座を実施しています。また、健康講座も開催されています。また、健康講座も開催しています。

○ 謝地区公民館は少し古くなっていますが、会員をつなぐ拠点として利用されています。

ささやまな講座を実施 さてやまとな行事など区民会議をつなぎます。会員は毎月1回開催されています。また、健康講座も開催しています。

ささやまな講座を実施 さてやまとな行事など区民会議をつなぎます。会員は毎月1回開催されています。また、健康講座も開催されています。また、健康講座も開催されています。



生け花を楽しむ講座参加者の皆さん



まちの話題 番組お届けします

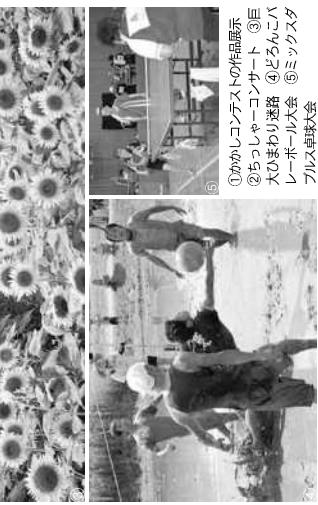


●ひまわり15万本イベント

よさのの夏に笑顔とひまわりが満開！

丹後の夏の風物詩「ひまわり15万本」イベントが8月6日から14日までの9日間、野川わ一くばる周辺で開催され、昨年を上回る、およそ1万5千人の来場者でございました。

イベント期間中は好天に恵まれ、6月上旬にいた種がイベント期間にあわせて見事に咲きそろいました。



●プラスワンスタディ

高校生が先生に！「教えるって難しい！」



8月2日から4日にかけての3日間、加悦谷高生が児童に個別指導を行う「プラスワンスタディ」が市小学校で行われ、教職に興味を持つ生徒など14人の高校生が、それぞれ14人の市場小の児童に算数を教えてました。

今年は8月9日から12日までの3泊4日の行程で行われ、町内小学校の6年生50人の子どもたちが参加しました。大江山から母半島をエリアとする全行程約160キロをマウンテンバイクで走破し、沢登りやイカダ作りなど多くのプログラムを体験しました。

さまざまな苦難に立ち向かい、仲間と支えあいながら、さまざまな挑戦をした4日間は、子どもたちにとって何ものにもかえがたい体験となりました。

●サマーチャレンジ

自分の限界に挑戦！

「自分たちで考え自分たちで行動する力」を育成することを目的に開催されている「サマーチャレンジ」が今年も開催されました。

これは地元高生が児童に個別指導を行う「プラスワンスタディ」が市小学校で行われ、教職に興味を持つ生徒など14人の高校生が、それぞれ14人の市場小の児童に算数を教えてました。

参加した生徒は「自分ではわからないことも、わかりやすく伝えるのは難しい」と話しました。



赤石ヶ岳に大文字が浮かぶ

地域再生の願いをこめて

8月13日から16日、23日夜、赤石ヶ岳に大文字が浮かび上がりました。

これは地元高生プロジェクト支援事業として与謝地区の住民が共同開催したもので、東日本大震災の犠牲者の慰靈と地域の発展への願い込められた「火」の字に多くの人々が見入りました。

まちの話題ガイド／全国で活躍した中高生を紹介します！

全国で活躍！中高生

●第13回全国高等学校女子ウエイトリフティング競技選手権大会

7/23～25、北九州芦屋市南町・ニューグリーンヒアホール
井上夏海さん(2年・53kg級)・鍛冶ななみさん(2年・63kg級)
沼田真保さん(3年・69kg級)・糸井幸子さん(3年・69kg級)
西尾里菜子さん(3年・75kg級)

●平成23年度全国高校総体ワエイトリフティング競技

8/2～6、岩手県奥州市江刺体育会館 (さらホール)

本田大智君 (1年 62kg級)・**倉野基博君** (3年 85kg級)

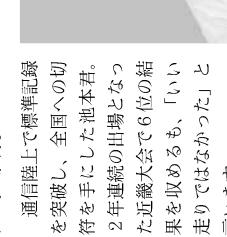
景 晴章君 (2年 85kg級)・**井戸本海人君** (3年 94kg級)



●第38回全日本中学校陸上競技選手権大会 男子100m

8/21～22、奈良市・鴻ノ池陸上競技場

いけだ ひょうひ
池本雄飛君 (江陽中3年)



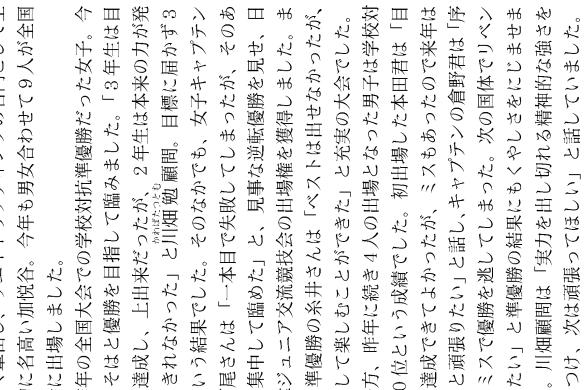
通話壁上で標準記録を突破し、全国への切符を手にした池本君。2年連続の出場となつた近畿大会で6位の結果を収めるも、「いい走りではなかった」と言います。

ペストの走りを目指した初の全国大会でしたが、「調子は良かったのに、緊張して力んでしまった」というとおり、ペストタイムには届かず、残念ながら予選敗退となってしまいました。

ペスト記録を更新していました。

今田櫻子さん(3年)

去年に続いての出展となつた井上さん。「最後なのでふるさとを書こう」と「天の橋立」を題材に遊びました。春休み頃からこの作品に取り組み、「ここまで大きな文字を書くのは初めてで、橋立をどう表現するか苦労した」と言います。



●第35回全国高等学校総合文化祭 書道の部

いのうえ
井上みさきさん(3年)・今田櫻子さん(3年)

いけだ みさき
井上みさきさん(3年)・**今田櫻子さん**(3年)

去年年に続きての出展となつた井上さん。「最後なのでふるさとを書こう」と「天の橋立」を題材に遊びました。春休み頃からこの作品に取り組み、「ここまで大きな文字を書くのは初めてで、橋立をどう表現するか苦労した」と言います。初の出展となつた今田さん。1年生の頃に入り、ずっと書き続けていたという隸書の柳沢山の作品を書きました。文字数の多い4行の作品に挑戦し、「文字数が多くて大変だったが、今まで一番頑張った」と3年間の集大成ともいえる作品に納得の様子でした。

「全國に行きたいという気持ちが強く、練習量も多く、一筆一筆に思ひ入れられている」といいます。本人も「中学最後の大会なのでベスト記録を更新したい」と早くも次の目標に照準を合わせていました。



左：井上みさきさん 右：今田櫻子さん



生涯現役！

金谷 要 | さん

野田川スポーツクラブ最高齢プレイヤー

毎週月曜日と金曜日午前9時半から、野田川体育館には

ショートテニスのボールが跳

ねる音と楽しげな笑い声がこ

だします。野田川スポーツ

クラブ所属の皆さんです。

そのなかでも最高齢の

ショートテニスプレイヤー、

金谷さんを取材しました。



軽やかなステップとラケットさばきでボールを打ち返す金谷さん

ショートテニスは、テニスボールよりもやや大きめなスコートテニスプレイヤー、

ボンジボールと軽いラケットに、通常のテニスコートよりも小さなバドミントンコートを利用して行う

スポーツです。気軽にテニスの醍醐味を味わうことができ、子どもや初心者、高齢者でも楽しめます。野田川スポーツクラブでは、高齢の方を中心多くの方がショートテニスを楽しんでいます。

野田川スポーツクラブは平成19年2月に発足した総合型地域スポーツクラブで、「健

康づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」を目標にさまざまなスポーツを取り組んでいます。

その野田川スポーツクラブ

でショートテニスが行われる

きっかけとなつたのが、金谷

さんたちが中心となつて立ち

上げたショートテニスの同好会です。その同好会は、平成2年に発足しました。同好会

発足時にはショートテニスの

経験はまったくなかつたと

いう金谷さん。しかし、学

生時代は陸上部に所属。

長距離走で活躍し、趣味は登山で

あつたりと、体を動かすこと

が大好きだった金谷さんは、ショートテニスのプレー

を楽しみながら、仲間を増や

し、発足時から中心となつてショートテニスの普及に努めてきました。

今では野田川スポーツクラブにはおよそ250名が参加し、多くの人がショートテニスを楽しんでいます。

金谷さんのチームメイトは、多くの人が集まって、話をして、スガ元気の秘訣と教えてくれました。それだけでなく、「こ

うやつてショートテニスをし

て全身使う。なので健康にい

りますよ」と金谷さん。テニ

スが元気の秘訣と教えてくれ

ました。それだけでなく、「こ

うやつてショートテニスをし

て仲良くなつて、仲間になつて、それが一番よいことです」と

金谷さんは「僕はただ遊んでいるだけだよ」と話し、「こ

んな年寄りにみんなよくして

くれてうれしい」と笑顔満面

でした。

「誰でも気軽にできるので、やつたことなくとも、もつと

たくさんの人に参加してもらいたいです」とまだまだ新たなチームメイトは募集中です。

「誰でも気軽にできるので、やつたことなくとも、もつと

たくさんの人に参加してもらいたいです」とまだまだ新た

なチームメイトは募集中です。



かなや よういち
Profile 金谷要一

大正10年生まれ、90歳。結婚を機に与謝野町（旧野田川町）へ。以来薬局を営んできた。旧野田川町第1期町議会議員も務めた。平成2年から始めたショートテニスは90歳を迎えた今でも続けている。