

■ ますの話題

五輪出場選手と交流 —オリンピックデー・フェスター—



笑顔で記念撮影

昨年12月22日、須賀川アリーナで五輪出場経験のあるアスリートとの交流イベントが行われ、約200人の親子と、バレーボール元日本代表の大山加奈さんから9人の五輪出場アスリートが交流しました。

手つなぎ鬼や玉入れ、デカパン競争などの競技を行い、アスリートから体を動かす楽しさを教わりました。

一筆に思いを込めて —第58回新春書道展—

1月5日、須賀川アリーナで席書大会が行われ、一次審査を通過した小・中学生198人が、それぞれの思いを込めて作品を書き上げました。

作品は、1月19日・20日の2日間、市民交流センターtettelに展示され、多くの市民が訪れました。



美しい文字が並びました

第2の円谷選手を目指して —円谷ランナーズ—

1月5日、箱根駅伝でも活躍した阿部弘輝選手(仁井田中卒・明治大3年)、相澤晃選手(長沼中卒・東洋大3年)が、自身も所属していた円谷ランナーズの練習会を訪れました。



憧れの阿部選手・相澤選手を囲んで

憧れの選手の話を聞く子どもたちの目は、いつにも増して輝いていました。

両選手は、1月20日に行われた全国都道府県対抗男子駅伝でも、福島県チームの主力選手として活躍し、東北勢初の優勝に大きく貢献しました。

私のふるさと



南町
遠藤 純子さん

北海道石狩市



私の故郷は、北海道石狩市内の北に位置する、ニシン場で栄えた小さな村です。

子どもの頃、父の手作りのモッコを背負いニシン運びを手伝わされたものです。10歳頃までは、授業も休みとなり大人も子どももニシンに追われる生活でした。「石狩挽歌」の詩そのまま、今でも光景が思い出されます。18歳まで地元で過ごしました。

海とはたくさんの思い出があります。川や海で泳ぎ、大きな岩で体を温め、時には潜り、モズクやテングサを取ったこと。テングサで母はところてんを作ったり、着物の洗い張りに使用していました。夕方になると岩にツブがあがってきます。それを拾い集めたり、時にはタコを見付け、友達とひっぱりあげたりと自然いっぱいの生活でした。もちろんウニやアワビも豊富で、海水でさっと洗い丸かじりしたものです。数年後に訪れた時、海焼けし海藻も見当たらず、本当に残念で悲しかったです。一日も早く改善されることを願う次第です。

縁があり須賀川に嫁いできましたが、自然が多く、米、野菜、果物とおいしい物がたくさんあり、娘達に定期的に送り続けています。

人情味あふれた近隣の人たちと仲良く過ごすことができ、後半の人生を楽しみながら過ごしたいと思っています。



天然記念物の中でも、特に樹木は、生育や分布の北限・南限であることや樹齢が長いこと、巨樹であることなどのほかに、その樹木にまつわる伝承や、周辺地域との文化的な関わりの有無が注目されます。

永泉寺のコウヨウザンは、

ふるさとの遺産⁽²⁹⁴⁾ 県指定天然記念物

永泉寺の コウヨウザン その2 (長沼字寺前)



永泉寺のコウヨウザン

永正14年(1517)に三代目住職の心操全忠大和尚が永平寺より当寺に入山する際に植木として持参したものと伝えられており、古い由緒ある永泉寺と地域の歴史の中で育ってきた樹木であるといえます。珍しい種であり際立った大樹であるだけでなく、このような背景を有していることも、指定の要因として大きく

働いています。

樹木は人間より長い年月を生きていることができます。しかし、木は切りさえしなければ樹齢を重ねられるわけではなく、病虫害や風水害、環境の変化で衰弱し、枯死するものがほとんどです。永泉寺のコウヨウザンをはじめとする巨木や古木の多くは、地域の人々が連綿と続けてきた手入れにより、幾度もの危機を乗り越えながら生きています。

巨樹に接して生命力や安らぎを感じるとき、その木と共に歩んできた人々にも感謝せざるを得ません。

博物館 ☎(75) 3239

みんなのひろば



須賀川ミニテニスクラブ

代表者 吉田 カヨ子
会 員 15人
発定年月 平成29年6月
連絡先 ☎(68)2853
活動日 毎週月曜日 午後1時30分～3時30分
活動場所 大東地域体育館

ミニテニスは、テニスラケットを小さくしたものとビニール製の大きなボールを使い、バドミントンコートでプレーするニュースポーツです。私たちは、ミニテニスの面白さを知り、いろいろな人に声を掛けて仲間を集め、おとしし活動を開始しました。

平日の日中、活動時間の取れる人で集まっているため女性が多く、技術の向上と体力の維持、健康増進を目的に活動しています。

また、個々のコミュニケーションを図るべく食事会なども開催しています。今では、各人が大会で入賞するなど上達し、皆さん大変気持ち良く練習に集まり、楽しく交流しています。

このニュースポーツを知らない人はぜひ見に来てください。お待ちしております。

すこやか通信

「高血圧」 について知ろう

血圧とは、心臓が全身に血液を送り出す時に血管に掛かる圧力のことです。

高血圧は、その圧力が慢性的に高い状態を言います。現在、高血圧性疾患の患者は1011万人(平成26年患者調査)であり、最も多い生活習慣病です。

血圧の正常値とは？

高血圧治療ガイドラインによると、収縮期140mmHgまたは拡張期90mmHg以下が、正常域とされています。

高血圧が 問題な理由って？

高血圧は、ほとんど自覚症状がありません。しかし、血圧が高い状態が続くと、

血管に傷がつき、動脈硬化が進み、脳血管疾患や心疾患などを引き起こしやすくなります。

日頃から 血圧を測りましょう



血圧は、気温や体調、ストレスなどにより変動します。特に冬は、寒暖差などにより血圧が急上昇する「ヒートショック」に注意しましょう。

日頃から家庭で定期的に血圧を測定し、体調管理に努めましょう。

高血圧の予防、 重症化を防ぐために

▼減塩を心掛けましょう。男性は、1日8グラム未満、女性は、7グラム未満が目標とされています。

▼適度な運動、禁煙、ストレスをためないよう心掛けましょう。

▼治療中の人は自己判断せず、医師の指示に従って降圧薬を服用しましょう。

健康づくり課 ☎(88) 8123