

## 新春のつどい開催

事務局 大楠 学

1月25日(土)に友の会新春のつどいが51名の参加で神園山荘にて開催されました。

午前中は、佐藤優子検査技師による記念講演「大腸について」では、大腸の仕組みや病気について話があり、大腸癌予防のためにも年一回の検診を受けることが極めて重要で、自覚症状があれば一刻も早い受診が必要との話がありました。続いて福原聖也理学療法士による「健康体操」では、ストレッチや座ったままの足踏み体操が紹介され



て、皆さん必死に取り組んでいました。

午後からの交流会は、小田和子・山本由美子両運営委員による「秋田大黒舞」から始まりました。お二人ともおそろいの衣装と小道具が映えてすばらしい踊りになりました。手品、お手玉、ハーモニカ、ピンゴゲーム等の出し物があり、初めて芸を披露して下さいった会員さんもいました。最後に恒例の熊本マンドリン協会の皆様による演奏があり、一緒にうたったり踊ったりして楽しく過ごしました。



## 美味しい食事と、為になるお話に感謝!

—2020年2月7日くわみず亭に参加して— 中央区出水在住 畠田 ミツ子

温かさと寒さを繰り返す季節、初めて「食事会サロン・くわみず亭」に参加させて頂きました。お食事は具材たっぷりのおでんにおにぎりとなます、オレンジゼリーと食べきれないほどでした。当日はもちろん、前日から準備して頂いた皆さま方に心から感謝です。

また、くわみず病院の副総師長の山田看護師による「血管の働きについて」お話がありました。成人の場合、心拍数1回につき、約70ccの血液が送り出され、1分で体の中の全血液は一循する!人間の血管の長さはおよそ地球2周半!血管は老化し、「こぶ」や「つまり」が出来る!脳梗塞や狭心



症、大動脈瘤等々の多くの血管病がある!だから①食生活の改善②禁煙・お酒は適量に③軽い運動の継続が大切とのことでした。

我ら「健康と友の会」の会員としては、これだけはしっかり守って生活しましょう!(実行するのは難しい?)



## 絵手紙サークル再始動です!

事務局 吉田 京子

昨年4月から休止していた絵手紙サークルが11月から再スタートし、1月から新たなメンバーも加わりました。季節の花や干支のネズミ、ばんべいゆなどを題材に、割り箸のペンで線を描き水彩絵の具で色をつけます。絵の具が画仙紙の和紙ににじんで意外な表情を創ります。それぞれ書き手のセンスが味わいを出し、下手なりに満足しています。中山先生からのちょっと手直しにうなづき少しだけわかったような気になったり、互いの作品にも癒され、皆でこの時間を楽しんでいます。



## ハイキングサークル 小岱山に登りました。

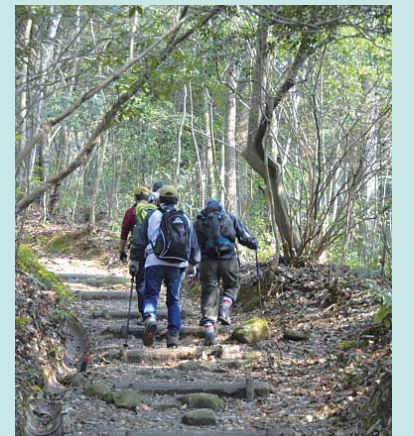
東区保田窪在住  
浜村 博

2月21日(金)県北西部に位置する小岱山に登りました。この日残念ながら心優しきご婦人方の参加は無く、おじいちゃん3人での道行きとなりましたが、空あくまで高く、風ほどほどに心地よく、暑からず寒からず、まことに気持ちよい絶好の登山日和となりました。玉名市街を抜け、蛇ヶ谷公園を後にし笹千里の広場駐車場から入山すると実に美しい森にきました。植林された杉や桧が一本もありませんので、なんとなく安心感があり、爽快感に浸りながら、いろいろな樹木が茂る道を歩きます。急峻な処もありますが道は良く整備されており、驚くことにゴミが一つも落ちていません。途中、地元の方に何うと、年に数回清掃登山を実施しているとのこと。この山は玉名荒尾の方々の大切な憩いの場なのです。のぼり始めて2時間程で山頂筒ヶ岳(501M)に着くと荒尾の市街、有明海、遠くに雲仙を見ることが出来ます。下山途中のキャンプ場も整備されており、また登りたくなる山だと思いました。

さて、登山の楽しみの一つに下山後の温泉入浴がありますが、ここは玉名温泉、あちこちに入浴場があります。そこで沢田さんの出番、蛇の道は蛇、一番安値の「玉の湯」に行くことになりました。「玉の湯」は玉名市の共同浴場で入浴料200円、うたせ湯もあり、山登りの疲労もふき飛びま



した。もう一度登りたくなる山に連れて行ってくれた沢田さん、石原さんに感謝しつつ、次回もよろしくお願い致します。



写真提供/玉名市

## 地球環境守るのは 小さな一歩から

菊陽町在住  
近藤 敬一郎

自分で育てたほうれん草を手に誇らしげに、満面の笑顔の4歳の孫です。このきっかけになったのは、我が家の自然環境への問題意識からでした。その一つが、野菜クズをゴミとして出さないことを続けてきたことです。たった生ゴミは庭の土(畑?)に埋めます。生ゴミを焼却するのに必要なエネルギーの節減になり、土の中からジャガ芋が沢山収穫された時、それは感動的でした。その畑に12月、孫と二人でほうれん草の種を植え付け、緑の小さな芽が顔を出すと「ヤッター!」と歓声を上げる孫、週ごとに背丈を伸ばし、2ヶ月あまりで見事な有機野菜の収穫につながりました。子どもの笑顔はいつの時代も宝です。この子らにキレイな空気、水、自然を残していくのは大人の責任だと思います。小さな事から皆さんも始めてみませんか?

