

令和8年2月15日

TEL・FAX 0954-66-3113

発行責任者 江口常雄

# き ず な

す げん き みどり さと おお くさ の  
住 み よ い 元 気 な 緑 の 郷 大 草 野

## 健康つくり講座 2月1日(日)

### 「心を元気に イキイキと」 part2 講師:森 恵美先生

このところ朝の冷え込みが厳しく、寒い日が続きますが、この日は、お昼頃にはいい天気になりました。さて、昨年が続いて今年も森先生においでいただき、健康つくり講座の開催となりましたが、締め切りまでの申し込み状況が10名程度と心配していたら、最終的には33名になり、ホッとしました。

講座が終わってから思ったのは、参加した皆さんは、大笑いしたことしか思い出さないのではないかと、思いたくらい笑いに包まれていました。

そこで、私がメモした分だけでもここに書いて思い出していただこうと思います。まず、

・健康には、3つの健康がある。① 身体の健康 ②脳 of 健康 ③心の健康

です。それを得るための基本が、快眠、快食、快便で、病気をしないに越したことは無いが、「一病息災」とも言われるので、持病をコントロールしながら健康維持を図る。最近では、5人に1人は100歳まで生きると言われるようになった。・「ウェルビーイング」という言葉が出ました。これは「身体的、精神的、社会的に満たされた持続的に良好な状態のこと」を言い、それを目指しましょう。・人は、笑えなくなったら「黄色信号」と思っている。だから、大きな声で笑えるようにしましょう。

記念撮影！まだ、余韻がのこった人がたくさん！



手ばつよ～握らんば！

の健康にいい。人が楽しいと思うときは、①自分が主体的に関わっているとき、②出来ないことが出来るようになったとき(達成感) ③人から認められたとき。メモした分を書き上げましたが、参加した皆さん、ちゃんと覚えていましたか？ 森先生は、1時間をあっという間に過ごさせていただきました。

健康を手に入れるには、話を聞いただけではだめですよ、ちゃんと実践し、そして継続することです。良いことでも続けなければ効果はありません、「継続は力」なりです。

・脳 of 健康で、軽度認知障害(MCI)と呼ばれる状態があり、物を無くした、盗られたなどという状態になったらこれも黄信号。・手を組みあったり、指を曲げたりを声を出してする運動は大切。・口の動きを滑らかにする運動を「パタカラ運動(体操)」という。☆「パ＝パンダの宝物」 ☆「タ＝タヌキが楽しくタンバリンを叩いた」 ☆「カ＝カラスがカーカーかきくけこと鳴いた」 ☆「ラ＝ラッコがランランらっきよを漬けた」 以上の言葉を、大きな声でそれぞれ3～5回繰り返す。計算することも脳



ちゃんとせんばよ～！

# 新幹線嬉野温泉駅 清掃ボランティア 1月25日(日)10:00~

## 公民館活動部会、青少年育成部会、役員、16名が参加しました！

“最強の寒波”が襲来して冷たい風が吹いている中、そして、市長・市議選の投票日という日に、2人の女の子を含めて16名が集まりました。

11月の清掃は中止しましたが、再開です。以前のように2階のホームの清掃は出来ませんが、嬉野温泉の玄関口である我が町の駅を、少しでもきれいにして来客を送迎しようという思いでみなさんが集まってくれました。

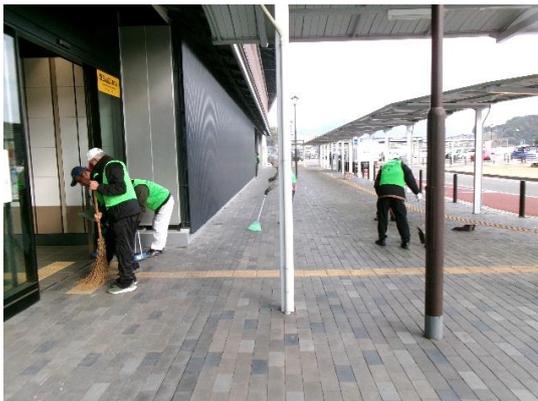
事前に、駅長と話したところ、開業当初からすれば、駅構内の清掃予算が増えて、以前より行われるようになったとのことでした。

そこで、駅長からの希望もあり、駅外側の窓の清掃、そして通路などの掃除を行うことにしました。夏場は、クモが大量に発生し、その糞や死骸などが汚れの原因でしたが、現在は、鳥の糞があちこちに見られ、場所によってはセーフティコーンで囲んで踏まないように注意喚起してあります。

参加した皆さんは、ハウキ、雑巾、チリ取り、バケツなどをそれぞれ手に持って、建物の周りへ分かれていきました。



寒いときにお疲れ様でした！



め砂が雨などの影響で浮き出てきて、ハウキで掃いても思うようにキレイにならずに見た目を損なっているように感じました。50分ほどでひと通りの清掃を終えて、本日終了です。季節によって汚れの原因などが違ってきて、掃除ひとつにしても、やってみると色々な発見があります。公民館活動部会、青少年育成部会のみなさん、お疲れ様でした。

次回は、3月下旬に、環境整備部会と地域づくり部会の当番で行いたいと思います、よろしく願いいたします。



ありがとう！



皆さん、黙々とやっています！

藤川青少年育成部会長と私は、デッキブラシを持って通路部分の鳥の糞を落とすことに専念しました。窓拭きをしていた方からは、「中側も出来たらキレイになるけどな！」という声もありました、が今日の人数では、そこまでは1時間では無理かな、ということで、見送りました。駅の外回りは「インターロッキング舗装」という工法で、一つひとつのブロックの周囲に砂を入れて動かないようにしてありますが、この目詰

最近、「民主主義」という言葉の意味がよく分からなくなってきました。選挙で選ばれた人達が、多数決によって物事を決する、という民主主義制度下での当たり前前の光景を見てきたが、今回の選挙に至る経過を見ていたら、「本当にそんな理由が選挙を行う理由になるの、それが民主主義の執行手段として本来の姿なの？」と思う。

これまでの首相が、「信を問う」と言って解散総選挙が行われるときは、「与党の議席数を増やすチャンスです！」と宣言しているようなものだ、と思っはいたが・・・？

日本初の女性首相を少なからず歓迎していたが、就任当初の言葉からすると、あまりの変わり身の早さに、狐に騙された気がする。

今回の選挙に要する費用が900億円弱かかるそう。

期日前投票の初日、まだ入場整理券が届かないときに投票事務に従事したが、十一時間半でたった十五人だった。無駄使いがひどすぎないだろうか？国民のためのお金だぞ！と思ってしまう。

「政権の安定のために」と言われるが、その安定というのは、「多数者による少数者の支配」に他ならない。言い換えれば「選挙と多数決による“独裁”を指している」ということではないだろうか。

政治は、誰のためにあるものなのか？選挙も多数決も民主主義社会(国家)の象徴だと教えられてきたが、今では多数者のための都合の良い“道具”になり下がってしまったような気がしてならない。

〆〆編集後記 v v  
「今回の衆議院議員選挙って！」