体が野菜をもとめている

もっと野菜を食べて　成人病予防

今回は、平成5年度村の総合健診の結果と同時に行いましたアンケートの結果を紹介いたします。

皆さん、健診の結果はいかがだったでしょうか。

主なアンケートの結果は図1・2をご覧下さい。

図1をみると、全体で朝・昼・夕と、どのくらい野菜を食べているのかがわかります。夕食では普通に食べている人が75%、たっぷり食べている人をあわせると約90%の人が野菜を食べています。

しかし、朝・昼食では普通に食べるという割合が減ってしまいます。一日300gの野菜をバランスよく摂取するには、朝・昼食に夕食なみに野菜を摂取してほしいものです。まだ、野菜摂取が少ないようです。

図2をみてみると、年代別で好きな野菜料理の特徴がよくあらわれています。

若い年代は炒めもの・生野菜が多い傾向、高齢になるにつれて、煮物・漬物が増えているのがわかります。

この結果と図3のグラフをあわせてみると、年々総コレステロールの多い人が増えてきているのがわかります。

若い年代の人達が、炒めものによる油の摂取・生野菜（サラダ）にかけるドレッシングによる油の摂取の増加が考えられ、高脂血症が増えてきている原因の一つと考えられます。

その反面、HDLコレステロールは少しづつ増加傾向にあり、今後運動と食生活両面から高脂血症の予防と成人病予防につなげて考えていくことが大切です。

図1　野菜はどのくらい食べますか？（全体）

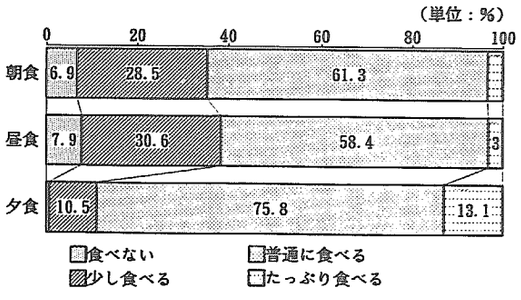


図2　好きな野菜料理は何ですか？（年代別）

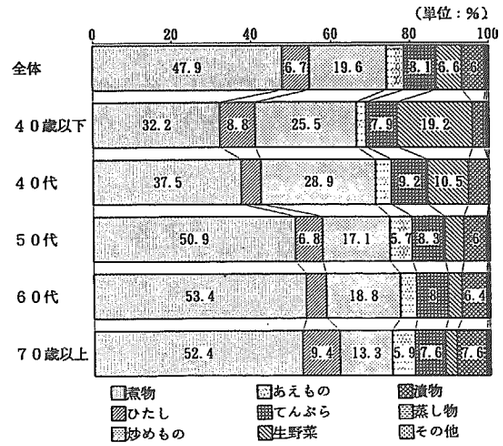


図3　総コレステロールの高い人の推移

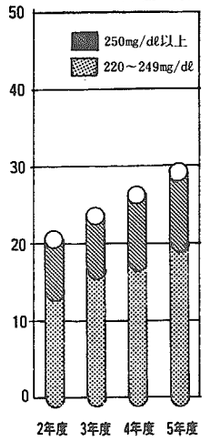
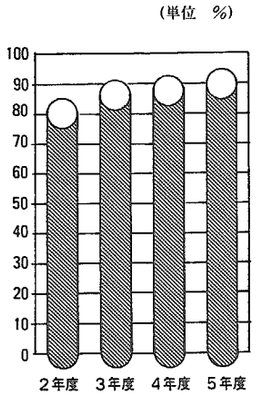


図4　HDLコレステロール40mg／dl以上の人の推移



胃を大切にしたい　～胃がん検診～

今年も4月4日から、胃がん検診が始まります。

毎年がんで亡くなる人が一番多いのですが、その中でも胃がんがトップを占めています。

そこで、最近5年間の胃がん検診の結果を図5に示してみました。

受診率はわずかに上昇傾向にありますが、初診の方が少ないため、固定化しつつあります。しかし、その中で、毎年数十名の方に何らかの病気が発見されています。

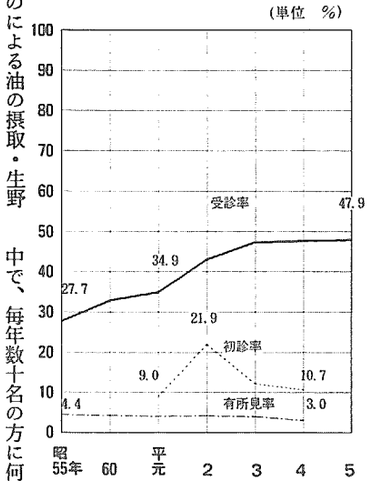
病気の見つかっている方は、

①今まで検診を受けたことがない。

②時々しか検診を受けてないという方が7割以上を占めています。

残念なことですが、人間の体も道具や機械と同じく痛んだり調子がくるったりします。そこで、毎年体の中を調べてもらい、常にフル活動できるよう調整しておくことが大切ではないでしょうか。

図5　胃がん検診受診率の推移



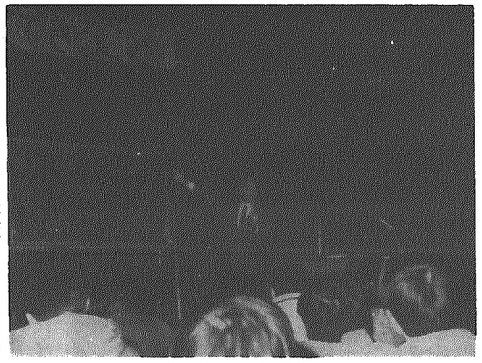
4月の胃がん検診日程

日	地区
4日	横越
5日	横越・川根谷内
6日	沢海
7日	二本木・小杉
8日	木津

自分の家族のためにも…

子育てには手遅れがない　気がついた時が出発点

中学校と連Pで講演会



盛り上がった講演会

二月八日(火)、横越中学校体育館で坂本光男先生（中央大学講師）の講演会が開催されました。

これは、中学校と村小中連合PTAが主催で開催したものです。今回で二回目の講演でしたが、広い体育館には、五百人余りのお父さん、お母さんが参加しました。

講演の坂本先生は、小学校・中学校・高校の教職経験をもち、現在、大学で講師をされていて教育の専門家です。

ところで、講演の冒頭に、一年間に二百回ほど全国を講演にまわっているが、昨年の横越の講演は、盛り上がりからいえばベストスリーかベストファイブにはいるほど講演者と参加者がお互いに感動して帰りましたなどと言ってから講演にはいりました。

講演内容は、次のとおり。

「学力」をつけるには、「活力」と「知力」を育てることが必要。

まず、「活力」を育てるには、大切なことが三つある。

一つ目は、「励まし」である。ほめるより、その子にいろいろなことをやらせて、とりえを見つけて励ましてもらいたい。

誰でもいいところ、とりえが三つあるものだ。

二つ目は、「愛」である。これは、人間の心を育てるには父母の愛情をもっと子供に伝えてもらいたい。

愛情は、生きる希望と勇気を与えてくれる。

三つ目は、「対話」である。

学力が伸びないのは、対話が欠如している面もある。対話は、知らず知らずに学力がつくので家の中や先生ともっともっと対話をしてもらいたい。

そうすることによって、子供は、もっともっと伸びるのではないか。

次に「知力」を伸ばすには、大切なことが三つある。

一つ目は、「大きな声」ではっきり、続けて本の音読をさせれば元気もでる。

二つ目は、「くり返し」ということです。

たとえば、5段階評価で評価が、5・4・3であってもとにかく、励ましながら、「くり返し」やれば、もっとよくなるというふうに言ってやる。

1・2であっても苦手な科目でも時間をかけて「くり返し」てやれば、苦手を克服できるようにと取り組ませる。

三つ目は、「質問」することである。

昔は、よく遊び、よく学べといったが、今は、よく学べ、よく学べになっている。

しかし、先生だけでなく友達どうし、質問しあったり、教えあったりすると非常に力がつくものである。

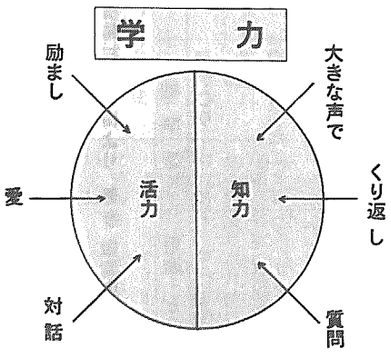
これらのことを念頭に入れながら、子供の学力を伸ばしてもらいたい。

また、最後に親が変われば子供も変わる。

そういう意味で大人が勉強して変わるということは大事だ。

子育てには手遅れはない。気がついた時が出発だ。

また、PTAと学校が力をあわせると教育は発展するので頑張ってほしいと励ましの言葉で講演をしめくくりました。



村史編さんだより ⑥「村高」

検地によって各村々百姓の「石高」を決め、その集計したものを村高と言います。村高「平均収穫高」に税率をかけて田畑の年貢を取り立てる基本台帳です。前にも申し上げたように検地が頻繁に行われた訳は、新田の開発、川欠ケによる反別の増減、これら以外にも冷害や日照り続きにより作物の減収等の場合、現地の再検分により「村高」の変更願いがあります。次に掲げるのは、日照り続きにより大豆が無収穫につき、上納大豆の村高御免願の文書です。

乍恐以書付奉願候

当村之儀、夏中より照続ニテ田畑共悪作仕、御検見御願申上先達テ大図目録指上申候處、大通り御検分之下、畑方の義ハ御定法も有之趣段々御理解ニテ及御請候様被仰聞候ニ付、強テ御歎申上候段、奉恐入無余儀御請申上候得共、当村の義近来用水不順ニ相成年々打続悪作仕、村方一同行詰迷惑至極奉存候、然ル処当年之不順気ニテ畑方大豆を始諸作等ニ至迄、極悪作仕差当り御収納大豆撰立、御蔵納可仕様も無御座当惑至極仕候、依之御時節柄御願申上候段、奉恐入候得共悪作之此方御見分之上、上納大豆村高不残御免被仰付被為下度奉願候、以御慈悲願之通被仰付被為下候ハバ村中一同難有可奉存候以上

横越村百姓惣代

能右衛門

村役人

文政元寅年九月（一八一八）

大庄屋所

（村所蔵文書）

㈱　異体文字が多い為一部現代用字で書いてあります。

村史偏さんに関する問い合わせは横越村中央公民館内村史偏さん室（電話三八五―四四三一）まで。