

子供のいじめなど 気軽に相談を

六月七日(金)、新潟ふるさと村で人権擁護委員の笠原さん、弦巻さん、森山さんが、人権についてもっと知ってもらおうとパンフレットを配りました。これは、六月一日の「人権擁護委員の日」にちなんで、子供のいじめ、悩みことなどの人権問題を気軽に相談してもおおうと行ったものです。



虹の里へ慰問

六月六日(木)、潟東村特別養護老人ホームとケアハウスに善久老人会が慰問に行きました。音楽部の合唱、演奏、踊り、古城や茶摘み、花笠音頭、愛染かつら、島のブルースなど、最後に幸せのワルツをみんなで歌い、楽しく交流しました。黒埼から入所している方も十三人おられ、久しぶりに知り合いに会えて涙でむせぶ姿も見られました。



手を上げて ゲートボール

五月二十三日(木)、多目的広場で平成八年度交通安全敬老ゲートボール大会が行われました。これは交通安全対策協議会と老人クラブ連合会が主催したもので、三十チーム、百九十人が参加しました。各プレーヤーはコート脇の横断歩道を手を上げて左右確認をしてからゲームを始めるといった日頃と異なるルールの中のびのびとプレーをしていました。



間違ったダイエットで やせようとしていませんか

体重を減らすより、脂肪を減らすこと

～あなたの間違ったダイエット法をチェック～

極端な食事制限

燃料の補給をぎりぎりまで減らして脂肪を燃やせば、たしかに脂肪細胞は萎縮します。しかし、再びエネルギーの補給が断たれることをおそれ、脂肪細胞はそのぶん少くも栄養がまわってきたとき、太ろうとします。絶食や減食をやめた瞬間にいままで以上のスピードで太るのはこのせい。減らすのは、あくまでもいままで食べすぎでいたぶんだけのです。

一時的な激しいスポーツ

運動不足だからと、突然激しいスポーツをしてもダメ。3時間必死になってテニスをしたり、サッカーをしたところで、翌日から筋肉痛に悩まされるだけです。しかも一時的に激しい運動に使うエネルギーは脂肪の燃焼からではなく、筋肉中に蓄えられているグリコーゲンなどが消費されるため、脂肪を減らすためにはまったく効果がありません。

サウナで汗を流す

サウナで汗を流すと体重が減るのは、体内の水分が出たにすぎません。水分を補えばすぐもとに戻ります。体温が上昇しただけで脂肪は燃えません。体内に酸素を取りこむ有酸素運動をしなければ、脂肪の燃焼にはつながりません。

部分的なマッサージや腹筋

揉んだり、振動を与えたり、ラップを巻いたり、あるいは必死で腹筋運動を繰り返したり。たしかにこれでその部分の脂肪はやわらかくなって分解しやすくなります。しかしそこまで、効果が少しあつたとしてもそれは脂肪の水分が出ただけ。全身運動をしなければ、脂肪はつきまます。太ったまま筋肉質の体型がでかあるだけです。

運動は日常的に続けなければ効果がない

運動の選手がよく、練習を3日さぼるともとのレベルに戻るのが大変だといいますが、それがせつなく覚えた運動機能も、3日するともとに戻ってしまうからです。激しい運動をたまにやっても、間隔があげられないのと同じこと。習慣的に続けるはじめて、基礎体力がつか、徐々に脂肪が分解しやすくなります。本気で肥満の解消をめざすなら、右の表にもあるとおり、2日に1度、3日に1度は運動を続けなければ、脂肪が分解しやすくなるにはなりません。

毎日	100%
1日おき	90%
2日おき	70%
3日おき	50%

最低3日に1度続けられ、もとはもとに戻りません。

黒埼町の 今音

執筆 宮田栄門

(先月号からの続き)
子供たちからの手紙

宮田さんへ ともえ
とてもおもしろい話や、かなしい昔の話をいっぱい教えてもらいました。それからいっしょに楽しくきゅうしよくを食べてとてもうれしかったです。また、学校に来て下さい。

宮田さんへ まゆみ
いろんなお話が聞けてうれしかったです。もっともっとお話が聞きたかったです。だけど、いい勉強になりました。宮田さんもながいきてくれるといいです。本当にありがとうございます。楽しかったです。

宮田さんへ かな子
宮田さんはいろいろなことをいっしょにしています。せんぶうきをもってきてくれました。乗り物や台所用品などのことも教えてくれました。たくさん教えてくれたので、ねんびうがうがいっしょになりなりました。

宮田さんへ 純
年表を見たらちょっとしか

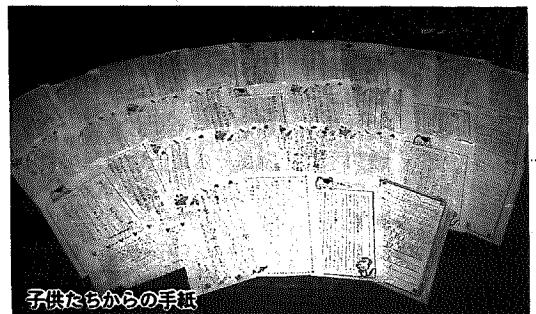
番外編 おじいちゃん子供たちの交流(三)

大野小学校の子供たちと宮田さんとの手紙による コミュニケーション

書いてないのがいっぱいになりました。二代目の大野校ができた時、今とくらべてけた箱は何つぐらあったのかなあと思いましたが、しつ問したかったけれどやめました。大野の時、はしまでもえるなんてものすごい火だと思いましたが、昔、川で泳いでたのなるととてもきれいな水だったと思います。

宮田さんへ 智浩
宮田さんは昔の話をいっぱい教えてくれました。上水道や、かんい水道や、いろいろな物がいつごろできたかを教えてくれました。もっといろいろなことを教えてください。宮田さん、はとも物知りだと思いま

宮田さんへ 千尋
書いてないのがいっぱいになりました。八十五年前頃初めて大野に車がきて、のり合自動車が出てきた。六年前に通ったとか、ランプもそのころからはあったなど教えてもらってよくわかりました。自分で作ったしつもんは聞けなかったけど、宮田さんがきてくれただけでよかったです。



宮田さんへ 和美
いろいろなことをしらべたんだなあと思いました。子供のときとあたまがいかったのかなあと思いましたが、がっこうが火事になっただけでありませんでした。

宮田さんへ 祐生
宮田さんがひまの時、せひしつ問を聞いてももっとももの知りになって、大人にな

宮田さんへ 陽介
よく宮田さんは六十歳ぐらいなのに、よく八十年も前のことがわかると思いました。宮田さんへ 佳子
宮田さんは本を書いたり年表を書いたりしたので、すこいなあと思いました。宮田さんのおかげで社会の昔のことがよくわかりました。またこんど宮田さんの家へ行くかもしれませんがその時は昔のことを教えてください。

宮田さんへ 由美
宮田さんがひまの時、せひしつ問を聞いてももっとももの知りになって、大人にな

宮田さんへ 愛美
私は宮田さんからお話を聞いてとてもおもしろかったです。三、四時間目いっぱいお話を聞かせてくれてありがとうございます。わたしは宮田さんが好きになりました。あんなにいっしょけんめいお話をしてくれるとは思いませんでした。わたしはもっとお話が聞きたいです。宮田さんは子供がすきかなあ?

宮田さんへ 理絵
宮田さんはあの時いろいろな話を聞かせてくれました。私が今までぜんぜん知らなかったこともなるほど今とはちがうんだなあ、わかりやすくて話してくれたので年表にうまくとめられました。私たちが昔のことがもっと知りたいたいのでがんばります。等々、紙面の都合上残念ながら前記の十三通(部分縮小)しか掲載できませんでしたが残りの二十通にも、まだ言葉を飾ることを知らない子供たちの純真な、暖かい気持ちがあふれていました。

子供たちへの私の手紙
子供たちから手紙によるこのコミュニケーション、それは私にとって何ものにも替え難い嬉しいものでした。早速手紙をくれた子供たち全員に返事の手紙を出そうと、吉田文具店から色模様のついた少年、少女用の便箋と封筒を買ってきました。そして、一人一人の、その思いや質問を書いた手紙を返してあげようとして、食事もそこそこの一日がかりで書き上げ二月二十六日のお昼休み時間に大野小学校へ持って行きました。私がみんなへ

の返事の手紙を書いてきたと言ったら先生はびっくりしていましたが、子供たちは歓声をあげて私を取り囲みました。そして口々に私の名を呼び手を振って手紙の催促をする嬉しそうな顔を見た時、私の疲れや苦勞はいっぺんに吹っ飛びました。こうした子供たちとの楽しい触れ合いの中で特に私が感銘したのは、「もっともっと宮田さんから話を聞いて、自分が大人になったら子供に教えてあげて、子供からその子に教えて欲しい」という手紙でした。近年核家族が進み、生活様式が大きく変わり家庭での一家団欒の大切な話し合いの場が次第になくなりつつある今日、私から聞いた町の伝承や言い伝えを自分の子孫を通じて後世に伝えたいという、この子の言葉に胸をうたれたのでした。

注 平成八年三月にも山田小学校へ話に行き、七十八近い同校の三年生とも手紙によるコミュニケーションができたことは、私の何よりも大きな喜びでした。

取材協力 七区の竹内竹二さん (大正四年二月生)