



久しぶりに集う  
懐かしい顔—成人式

先月十五日、公民館で新成人百三人が出席し成人式が行われました。真夏の成人式とあって、男性は半そでシャツにネクタイ、女性は涼しいワイドパンツといった軽装が主流。式典前は、懐かしい友人との再会に嬉しそうに昔話に花が咲いていました。式典では、鷺沢村長をはじめ来賓の人たちから式辞や祝言をいただき、これにこたえて、新成人からは「大人への抱負や決意」が力強く披露され、出席した新成人たちも真剣に聴き入っていました。

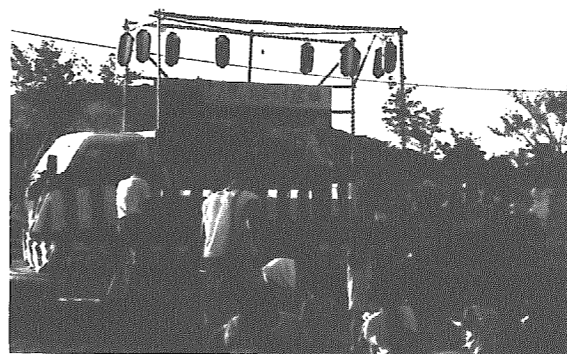


手作り納涼大会で  
地区中大騒ぎ(金池)

夏の風物詩

「地元企業との交流を兼ね、地区民の一層の融和とふれあいをもち、地区内の活性化をはかる」と先月十四日、金池地区でことし初めて、手作りの地区納涼大会が開かれました。村内の各地区でもお盆の行事として、いろいろな催しが行われていますが、ここ金池地区でも初めての試みとして「誰でも参加できる納涼大会をやる」ということで話が持ち上がり七月頃から準備が進められました。当日はあいにくの雨模様でしたが、納涼大会が始まる頃には雨もあがり、さっそくバーベキュー大会、カラオケ大会、盆踊り大会が次々と繰り広げられました。盆踊り大会では、民謡愛好会も迎え、その三味線や大鼓の好調子にあわせ、子どもからお年寄りまでが「ヨシタヤヨシタヤ」と掛け声も勇ましく、夏の一夜を楽しく踊りあかしました。今回の納涼大会では、ほんとに大勢の人たちが集まり、楽しみながら、地区民同志のふれあいと団結力が一層深まったと皆さん大喜びでした。

ともしも大盛況  
和納十二区お祭り広場



楽しかった親子読みきかせの会

夏休み期間を利用して行われた「親子読みきかせの会」が好評のうちに終了しました。この会は、ただ公民館に読みきかせに行こうという目的だけでなく、お母さんたちからも子供に向く本の選び方や読みきかせのテクニックを学んでもらおうと行われました。参加した親子たちは、この会を通して絵本の世界の素晴らしさを体験するとともに、親子のふれあいを十分に深めていました。

一方、こちら和納12区でも毎年恒例になった「和納12区お祭り広場」が賑やかに繰り広げられました。当日は、子供みこしを皮切りにはじまり、公園内では金魚すくいやかき氷などの露店もたくさん並び、祭り気分も最高。夕方からはカラオケ大会も行われ、子どもから大人まで日ごろ練習したのどを思う存分披露していました。

紙上演説

これからの人生いかに  
楽しく健康に送るか

今月の「この人」は、ちょっと趣向をかえて、七月二十五日に開催された健康づくり教室での講演会から、その講演内容を一部ですがご紹介しましょう。

よく高齢化社会といいますが、今、日本人は世界で一番長生きなのです。男性が七五・九歳、女性が八二・一歳まで生きられるのです。なぜ日本人は長生きの国民になったかという点、第一に医療の進歩と公衆衛生活動がよくなったことです。少し具合が悪くなれば、すぐ医者にかかれるということです。第二に日本は外国に比べて食べ物がいよということ。魚をよく食べますね。そんなわけで日本の寿命が長くなったのです。

新潟県の中学三年生の男子は身長が日本で一番高いのです。女子は五番目です。

おいしいお米と魚そして新鮮な野菜をいっぱい食べるようになり、また内容が豊富になってきたので日本一になったのだと思います。

食べ物健康に非常に影響を与えているので、今日は食べ物の話しをします。新潟は六二年まで日本で一番胃がんが多かったのです。しかし六三年には四番目になり少しづつ少なくなってきました。山形・富山・秋田も胃がんの多い所です。なぜかという点、塩分を多く取るからです。冬寒く雪が多く降るので新鮮な食糧を運ぶことができません、腐らないように全部塩漬にしたわけです。五〇年代前までの習慣が続いたのです。この塩辛い物を食べると胃がんが多くなるのです。塩分は血圧も高くするというのはよく知っていますね。

日本で多い疾病は胃がん、二番目が心臓病、三番目が脳卒中なのです。昔は脳卒中が一番多かったのですが、このところ段々と少なくなってきました。しかし新潟県は二番目がまだ脳卒中です。塩辛い物がないと物足りない、食欲が出ないということもあります。子供のうちから薄味に慣らすことが胃がんや脳卒中を減らすことになるのです。



渡辺先生の講演を熱心に聞き入る受講生たち

また、心臓病を防ぐには動物性の脂っこいものをたくさん取らないことです。今の日本の子供たちは五・六年位前からアメリカの子供たちに比べ脂を多く取っています。自分で見つけられるガンですから、少しおかしいと思ったらすぐ医者から診てもらった方がいいですね。胃がんや子宮ガンにしても一年に一回検査を受け、気をつけていけば怖くない時代になってきました。

食べ物の他からだを動かす運動も必要です。読むという運動、心の運動も必要です。読むということ、書くということをしなければいけません。朝から晩までテレビを見ていてもだめです。テレビは便利だけどスイッチを入れたら努力しなくても情報が入ってきます。ところが新聞は読まなければ情報が入ってきません。そこでテレビもいければ新聞を読むことを勧めます。そして書くということ。何も書くことがなければ日記や家計簿でもよいと思います。このようにからだだけでなく、心の運動もしてください。そして人生を幸せに過ごすには目標を持つということ。毎日寝て起きて御飯を食べているだけではだめです。これは年をとってしまえばボケてしまいます。何のために生きるのか目標を持つことが生き甲斐になるのです。この目標を持って何かをすること。自分にふさわしい目標をもって努力することがよいのです。

講師 渡辺 巖一さん

▲わたなべ・げんいち/東京都出身。慶応義塾大学医学部卒～新潟大学教授～新潟県労医協名誉会長など数々の要職を歴任。昭和63年11月から(財)新潟県健康開発財団会長。平成元年4月に勲二等瑞宝賞を受賞する。

また、心臓病を防ぐには動物性の脂っこいものをたくさん取らないことです。今の日本の子供たちは五・六年位前からアメリカの子供たちに比べ脂を多く取っています。自分で見つけられるガンですから、少しおかしいと思ったらすぐ医者から診てもらった方がいいですね。胃がんや子宮ガンにしても一年に一回検査を受け、気をつけていけば怖くない時代になってきました。

ぜひ今日の帰り道、私の目標は何にしようか考えながら帰ってもらえたらと思います。