

# 笑顔 彦顔

えがお

No. 10

2005年冬号

ご自由にお持ちください。

無料

## 仲間たち

天童・たかだま短歌会

### 歌会をつづけて333回に

月に一度、山形県歌人クラブ会長の高橋宗伸さんの自宅に集まり、歌会をつづけている『たかだま短歌会』。

昭和53年2月の最初の歌会以来、回を重ね、この10月に333回を数えました。

歌会には、それぞれの自信作を一首ずつ持ち寄り、作者を伏せたまま黒板に書き出して、お互いに批評。それから作者が名乗って、高橋さんが添削・指導しています。

会員は10名。「これは…という情景に出会った時、どう言



折々の心境や感動を歌に詠みつづける皆さん  
(前列右が高橋さん・同左が遠藤さん)



高橋さんが一首ずつ指導

合同歌集も刊行

葉で表わそうかと悩みますね」「こういう的確な表現もあったのか」と、いつも高橋先生に教えられます」と熱心な方ばかりです。

なかでも「歌は生きがい」と励んでいるのが、94歳になる遠藤圓次さん。「圓次さんのように元気で、ずっと歌をつづけたい」と皆さんのお手本になっています。

終わった後の「お茶飲み」も楽しみ…と和気あいあい。

「333回は通過点。これから歌会も400回、500回をめざしたいですね」と、短歌への情熱は尽きません。

## ラーメンを食べ健康になれる?



屋台風のラーメン屋さん  
山形駅前に遂にオープン!



福助

福助中華そば ¥680

スープは濃厚なのに塩味さっぱり、鶏7:豚3の絶妙なバランス。吟味した黒醤油が醸すスープのコクとお醤油の香ばしさをWでお楽しみください。

TEL023-623-8812  
山形市香澄町1-4-1



国道348号線沿い  
ごま蔵 第2号店

大駐車場完備  
大型車もOK

裡森(むじなもり)店 好評営業中!!

店内は懐かしの昭和の雰囲気。奥の展示室ものぞいてみてね!

上山市裡森字腰王山214-3  
TEL 023-688-8587

海の塩・山の塩/ごま味噌・ごま塩・ごま醤油

「ごま」が体にいいこと、  
知っていますか?  
セサミパワーで  
お肌ツツル!!



ごまつけめん  
山形駅前店

TEL023-623-8184  
山形市十日町4-1-6





# 自然に逆らわず安全で

# 喜ばれる農作物を

## 無農薬でヤーコン栽培

ヤーコンを知らない人が多かったので、最初は、料理の仕方とか「体にいい」とか、説明しながら苗や芋を売りました。

●農業・ヤーコン栽培

# 須貝文子さん



昭和42年に農業を営む明夫さんと結婚。野菜や米、果樹の栽培とあわせて牛・鶏を飼育。山形地区農村生活研究グループ、山形畜産女性の会に所属。各地への視察や勉強会にも積極的に参加し、安心安全な農作物づくり、自然環境にやさしい農業に取り組んでいる。山形市在住、昭和14年生まれ。



ご主人の明夫さんと二人三脚

上山から天童に住んでいる農家の女性たちが集まった、山形地区農村生活研究グループに入っているんです。

その勉強会に参加した時に、農業指導員の先生が、農業試験場で育てたというヤーコンのポット苗を2本ずつ配ってくれたんです。

平成5年頃で、それがヤーコン栽培のはじまりなんです。それまでヤーコンのこと全然知らなかったし、食べたこともなくて。それで、一から育て方を教えてもらいました。

ヤーコンはサツマイモに似た根菜。人一倍、勉強熱心で挑戦心の旺盛な須貝さんは、ヤーコン栽培にもすぐくチャレンジしたといえます。

\*あのひとに\*

\*花を贈ろう！\*

**PARK SIDE FLORIST**  
ちょっと気になる花屋さん  
パークサイドフローリスト  
山形市十日町4-1-7 TEL (023) 632-3767

SECOND HAND SHOP  
洋服・小物・雑貨

**Keiko**

ふだん着をおしゃれに  
着こなしましょう!!  
あなた好みのおしゃれを  
お手伝いさせていただきます。

古着・新品のお洋服、  
エスニック雑貨  
アクセサリー・バッグ・  
小物など  
楽しくておもしろい  
グッズがいっぱい!!  
季節にあった古着の  
買い取りもいたします!!

上山→

まりえ美容室 ● K'sデンキ ●  
若宮病院 ● カワチ ●

open p.m.12:00~6:00  
山形市吉原2-6-12  
定休日 火曜日 ☎(023) 644-9123

Yakuwa Clinic

医療法人 **八鍬医院**  
内科

院長 八鍬直  
■受付時間 (午前) 7:30~11:00 (午後) 12:00~17:30

☎ (0237) 55-3425  
村山市榎岡新高田9-24  
<http://www.yakuwa.or.jp/>

	月	火	水	木	金	土
8:30~	診察	診察	診察	休診日	診察	診察
13:00~	往診	往診	往診	診察	往診	往診
15:30~	診察	診察	診察	診察	診察	診察

日曜・木曜・祝日は休診となります。



ヤーコンの芽出しをして  
苗をとれたのは私一人でした。

ヤーコンは、有機質の肥料  
を使って無農薬で育てられる  
と聞いて、さっそく植えたん  
です。私の背丈を超えるほど  
に成長して、10月の末にはじ  
めて芋を収穫しました。

茎の下の小さい塊から芽が  
出るので、それを冬場凍らせ  
ないように保存しておいて、  
つぎの年に芽出ししました。  
うちは牛舎の2階に藁を積ん  
でいて、そこで糠に入れて保  
存したから冬が越せたの。  
そうして苗をとることがで  
きたのは、私一人でした。そ



自分の背丈よりも成長した  
ヤーコンを引き抜いて収穫



鶏や鳥骨鶏、チャポ  
の飼育も



前の日に生まれたばかりの子牛

れからヤーコンの苗と芋を売  
るようになったんです。

最初の頃はヤーコンの食べ  
方知らない人が多かったの  
で、「生で食べても、てんぶら  
や漬物にしてもおいしい」と  
か「体にいい」とか、説明し  
ながら売りました。

苗は、仲間の農家の人にも  
安く分けたの。やっぱり冬を  
越すのが大変で、苗が作れな  
いのね。これまで、ずっと一  
人で苗作りをつづけてきた。  
それは自信を持って言えます。

手塩にかけて育てた作物が  
「おいしいね」と言われるの  
が喜び。自然に逆らわずに、  
安全で皆に喜ばれる作物を  
作りたい…と燃えています。



パソコンにも挑戦

ことでしょう。

昔から詩を書くのが好きで、  
いつか自分の詩集を作りたい  
なあつて…それが夢なの。  
それで今年の夏にパソコン  
教室に通って、書いた詩をパ  
ソコンに入力して整理できる  
ようになりました。

詩は、一人で山に行ったり  
している時に頭に浮かぶんだ  
けど、いまは二人の孫のこと  
を書いたものが多いのね。

孫たちが描いた絵にお話を  
つけて、童話も書いてみたい  
し…。冬になって時間ができ  
たら、またパソコンを習いに  
行こうと思っているんです。

生活研究グループの文集  
『あかね』にも作品が

## 第39回「茂吉忌合同歌会」開催

茂吉の命日2月25日に合わせて開催する短歌愛好者の集いです。

**日時** 平成18年2月26日(日) 12時(受付)～16時(閉会)

**会場** 上山市働く婦人の家(上山市元城内1-1)

**詠草** 自由詠1首(未発表の歌)

出詠用紙またはB5判の原稿用紙を使用。楷書、新字体で作品・  
新旧仮名遣い・住所・氏名・電話番号・歌会出席の有無を明記し、  
特に読みにくい字にはふり仮名をつけてください。

**会費** 1,000円 出詠の際に郵便振替、または郵便小為替で事務局宛送金。  
出詠なく当日出席の方は500円です。

**締切** 平成18年1月31日(当日消印有効)

\*当日出席の方には記念品・作品集をお渡しします。  
欠席者には後日、作品集をお送りします。

◎問合せ・送り先

(財) 斎藤茂吉記念館内「茂吉忌合同歌会」係  
〒999-3101 上山市北町字弁天1421  
TEL (023) 672-7227 FAX (023) 672-2626

あなたのご養生、ご養命に

## 漢方専門薬局 (有)元氣堂薬局

馬見ヶ崎川		
至千歳公園	■クックス81様	至仙台
<b>元氣堂薬局</b>		
	■あけぼの公園	
	■一ばん分店様	
	■スーパーヤマザワ様	
至山形駅	県庁	至仙台

〒990-0021 山形市小白川町5丁目8-23

電話 023 (625) 7241 FAX 023 (625) 7241



# いきいき 広場

## 絵本の楽しさ素晴らしさを 子供たちに伝えたい

### アンデルセン読み語りの会



「絵本を通して子供の心を育てたい」と皆さん

絵本を  
読むあた  
たかい声  
が響いて  
物語の世  
界が広が  
る教室。  
瞳を輝  
かせ、無  
心に聴き  
入る子供  
たち。

寒河江市の『アンデルセン読み語りの会』は、子供たちに絵本の楽しさ、素晴らしさを伝えたいと、平成9年5月から活動をつづけています。

「次男が通っていた寒河江小の3年3組に、友だちと一緒に、軽い気持ちで読み語りに行ったのが最初だったんです」と代表の鈴木多鶴子さん。

この小さな出来事が、『絵本の輪』が大きく広がるきっかけになりました。

いまでは毎週木曜日に、寒河江小と寒河江中部小に交互に出向いて、全学年全クラスで読み語りを行っています。



素朴であたかい昔話を語る方も

絵本の楽しさを知った子供たち。その心には、本好きの種が蒔かれ、思いやりと優しさの芽が育っていることでしょう。



楽しい話に大きな笑い声が

メンバーは36名で、小学生の母親世代から70歳代と幅広く、「めんこい孫」に話すように昔話を語る方も。授業がはじまる前、朝自習の15分間に好きな本を読んで、子供たちと『絵本の楽しさ』を共有しています。「読み語りは、本の作者のメッセージだけでなく、読み手の思い、自分そのものを伝えるものだと感じますね」読み語りの日を楽しみにしている子供も多く、読んでもらった絵本が面白かったと、図書館から同じ本を借りて、今度は自分で読む子供もいるとか。「死ぬまでずっと、この読み語りをつづきたい(笑)。私たちの読み語りを聴いて育った子が、大人になって、一緒に活動してくれたら何より嬉しいですね」

**10周年記念曆**  
**太陽太陽曆「月と季節の曆」2006年版**

月のリズムを基本にした「月と季節の曆」、曆制作10周年記念の2006年版は、月曆による祭の数々の特集や歌人・馬場あき子さんの月王ツッセーなど、さらに内容を充実しました。月の満ち欠けや月齢、月の出入り時刻など、月に関する情報もりだくさんです。あなたも月を楽しみ月と親しみませんか!!

**ご注文方法**  
「月と季節の曆 2006年版希望」と明記のうえ、ファックス、Eメールのいずれかで

●郵便番号 ●ご住所 ●電話番号 ●お名前 ●ご注文部数  
を下記「月と太陽の曆制作室」にお知らせください。

ファックス：(03)5246-5589  
Eメール：tsukigoyomi@mu.0038.net

ときめきねりんピック2005  
**第14回 山形県健康福祉祭「美術展」** 6部門

日本画 洋画 彫刻 工芸 書 写真

の出品作品を展示します。  
感性豊かな力作の数々をぜひご覧ください。

日時 ●平成18年 2月2日(木)～2月5日(日)  
午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)

会場 ●山形美術館(山形市大手町)

観覧料 ●無料

問合せ ●山形県老人クラブ連合会 ☎(023)622-5601

**想**  
**い**

を綴つてみよう、  
思ったことはありませんか？

あなたの本づくりを応援します。  
エッセイ、研究文、写真集など、あなたの活動の記録を本にまとめてみませんか。  
装丁・編集や、小部数のご相談などにも応じます。

**Okaze**  
OKAZE CORPORATION  
株式会社大風印刷  
山形市蔵王松ヶ丘1-2-6 〒990-2338  
tel.023-689-1111

# 街角ポ ル

## 写真を素敵にレイアウト!!

大切な思い出や感動をより鮮やかに残す、  
いま注目の「スクラップブックング」。  
結城さんに作り方を教えていただきました。



スクラップブックング協会認定  
公認指導講師 結城 勉さん  
平成16年7月、山形で初めてスクラップブックング協会認定指導講師の資格を取得。吉田カメラ城南店店長で体験教室の講師も務める。

「いま「スクラップブックング」が注目されているそうですね。」

写真を自分流にレイアウトする「スクラップブックング」は、20年ほど前にアメリカで誕生したクラフトで、日本では数年前にテレビで紹介されて広まりました。

写真を撮った順にアルバムに貼ると、どうしても同じような写真が並びがちですが、「スクラップブックング」は気に入った写真で思い出をより鮮やかに残せるので、愛好者が増えているんですよ。

「作り方のポイントなどは？」  
まずテーマを決めて、写真を数枚、選びます。人物、風景など、

写真に変化をつけるといいですね。看板や名所の説明板なども、アクセントになりますよ。

つぎに、選んだ写真を自分の好きな形に切り、紙や小物など自由由に飾って、その時の思い出やメッセージを書き添えます。

とくに作り方のルールはありませんが、写真の変色や色あせを防ぐために、酸を含まない紙や接着剤を使いましょう。

「初心者でも楽しめそうですね。」  
最初は「どうしよう…」と戸惑うようですが、作っているうちにイメージがわいてきて、完成する頃には、皆さん「素敵に出きた!!」と喜ばれますね。

シニアの方は、旅行や趣味などの写真で作る方が多いですよ。「スクラップブックング」した写真は、アルバムはもちろん額縁などにに入れて飾って、いつも思い出を楽しんでほしいですね。

「手作りのおももりが伝わってきますね。ありがとうございます。」

## 思い出を楽しむスクラップブックング



### Ready



ハサミ・カッター・テンプレート(型抜き)・マーカー・のりなどの道具、用紙やリボン・アクセサリなどの小物類を準備します。市販の材料キットを使ってもいいでしょう。

### Step 1



写真とバックに敷く台紙を選びます。台紙の上に写真を並べてみて、大きな配置を決めます。

### Step 2



写真のクロップ。使いたい部分や形を決めて、周りの余計な背景をカットします。

### Step 3



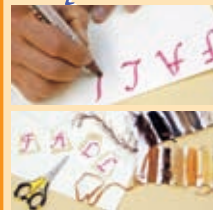
写真を縁取るマットを作ります。マットは写真より一回り大きく。台紙と色違いの紙を使い、二重にしてもきれい。

### Step 4



台紙の飾りを作ります。手で、白い部分を残して切った紙であたたかな手作り感を出したり、半透明のベラムペーパーを重ねて敷いたり、全体の色あいやバランスを考えながら作りましょう。

### Step 5



写真のタイトルを作ります。撮影した場所や日付・コメントも手書きで。

### Step 6



写真の配置を確かめ、台紙にのり付けします。タイトルやコメントも貼って全体を仕上げます。

### Others



あまり飾り過ぎないことが、全体を美しく仕上げるポイント。七五三や入学式、お正月など、思い出の写真で作ってみましょう。

体験教室 ● 1回約2時間・1,500円(材料費込) ● 1名でもグループでも参加できます。  
● 予約・申込みは電話にて下記の吉田カメラ城南店まで



住まいの  
情報

# なるほど! バリアフリー



食堂・台所・廊下をカーペット敷きに

滑りにくいカーペットで安全に  
寒い冬、暖房があっても、フローリングの部屋や台所は下の床の方がなかなか暖まらず、「足元が冷えてつらい」という方も多いことでしょう。  
そうした冷えの解消や転倒予防に効果的なのが、床材の変更です。  
今回は山形市のMさん宅を例に、カーペットについてお話ししましょう。  
Mさんのお父さんは90歳。数年前、家の中で転倒して足が不自由になり、要介護1と認定されています。  
築40年の自宅は、食堂と台所の間、台所と廊下の上にそれぞれ段差があり、つまり心配がありました。



福祉住環境コーディネーター  
たなか ゆうこ

## 寒さや転倒予防を考えて 床の仕上げにも配慮を

### 滑りにくいカーペットで安全に

寒い冬、暖房があっても、フローリングの部屋や台所は下の床の方がなかなか暖まらず、「足元が冷えてつらい」という方も多いことでしょう。  
そうした冷えの解消や転倒予防に効果的なのが、床材の変更です。  
今回は山形市のMさん宅を例に、カーペットについてお話ししましょう。  
Mさんのお父さんは90歳。数年前、家の中で転倒して足が不自由になり、要介護1と認定されています。  
築40年の自宅は、食堂と台所の間、台所と廊下の上にそれぞれ段差があり、つまり心配がありました。

また冬場は、とくに台所が寒く困っているとのこと。

そこで、まず段差を解消し、食堂から台所、廊下までつづけて、同じタイルカーペットを敷きました。

毛足が短いので滑りにくく、杖をついて歩いても、車いすの場合でも大丈夫。掃除も楽と、ご家族も喜んでいきます。

### 床材は手入れのしやすいものを

廊下は要注意の場所。スリッパを履いて歩くと、足元が不安定でつかかかったり、くつ下で滑ったり、玄関マットに近づいて転倒する危険もあります。  
廊下に限らず、床の仕上げを弾力のあるものにしておくと、もし転んでも骨折を防げる場合が少なくありません。

また、右の写真のように、カットしたカーペットを敷くと、汚れた部分だけ取り替えられるので経済的です。床材は、手入れのしやすさも考えて選びましょう。



汚れた部分だけ取り替えられるカットカーペット

●改修工事・写真提供/バリアフリー住宅相談所 (山形市沼木)

## ファミリー企画講座

### 取材からみた男女共同参画について

～「年輪力」で、男もいきいき 女もいきいき～

季刊誌「笑顔」の編集長・たなかゆうこ氏が、取材現場で会った「忘れられない素敵人々」をはじめ、各地でいきいきと輝く男性・女性を「熱く」語ります。

12月16日(金) 午後1時15分～午後3時15分

山形市男女共同参画センター 5階 視聴覚室  
(山形市城西町2-2-22)

講師 季刊誌「笑顔」編集・発行人  
フリーライター たなか ゆうこ氏

- 定員 50人 関心のある方はどなたでも参加できます。
- 参加費 無料
- 申込み 電話で山形市男女共同参画センター ☎(023) 645-8077 までお申込みください。  
\*託児あり(1歳以上の未就学児・同センターに要予約・先着順)
- 問合せ 山形県健康生きがいづくりアドバイザー協議会事務局 松木賢弥 ☎(023) 623-5634

お茶会 2000円  
お楽しみ会 3000円  
お楽しみ会 1500円  
エビス生ビール 1000円  
1杯サービス!

山形市男女共同参画センター  
12月16日(金) 午後1時15分～午後3時15分

山形市城西町2-2-22

023-624-3257

きんぎょのホームページ見てね! <http://ekingyo.fc2web.com>

第3回山形写真芸術フォーラム展

山形の写真愛好家の感性豊かな作品、シャッターチャンスをとらえた力作を展示します。

平成18年1月6日(金)～1月16日(月)
午前10時～午後6時
初日/午後1時開場 最終日/午後4時まで
休館/木曜日
山形県芸文美術館(ナナ・ビーンズ6階)
●入館料/無料
●主催/山形写真芸術フォーラム実行委員会
●問合せ/山形県芸文美術館
☎(023)615-6860

作家・藤沢周平をしのぶ第7回「寒梅忌」

藤沢作品の原風景が息づく故郷・鶴岡で開催。

◆藤沢周平をしのぶ会
平成18年1月22日(日) 午後1時より開会
第1部 思い出を語る
水戸部浩子氏(荘内日報論説委員)
平田 正氏(鶴岡印刷相談役)
進行 松田静子氏(愛好会顧問)
第2部 記念講演
「人生を肯定するもの、それが音楽」
小室 等氏(シンガーソングライター)

◆藤沢周平こころの絆展
平成18年1月21日(土)～23日(月)
午前10時～午後5時
「蝉しぐれ」物語解説・映画衣装の展示など
●会場/鶴岡市中央公民館
●入場料/しのぶ会・こころの絆展とも無料
●問合せ/鶴岡藤沢周平文学愛好会
事務局・菅原 ☎(070)6493-9534

第19回やまがたサークルフェスティバル

山形市内の各公民館で活動しているサークルが、日頃の学習活動の成果を発表します。

◆ステージ発表
平成18年1月29日(日)・2月5日(日)
<午前の部>10時開演 <午後の部>1時30分開演
◆作品展示
平成18年1月26日(木)～1月29日(日)
2月2日(木)～2月5日(日)
午前10時～午後5時
(ただし1月29日・2月5日は午後4時まで)
●会場/山形市中央公民館(アズ七日町)
●入場料/ステージ発表・作品展示とも無料
●問合せ/山形市中央公民館☎(023)623-2150
やまがたサークルフェスティバル
実行委員会・桜田☎(023)623-9935

むらやま元気塾2005
食と美のじかん「バーバラ寺岡氏講演会」

バーバラ寺岡さんのような方を「華のある女性」というのでしょうか。彼女の暮らしそのものも、知的で健康的。バーバラ流を身につけて、心豊かな毎日をおくりましょう!!

平成18年3月4日(土) 午後1時30分～
村山市民会館
講師 風土&フードディレクター バーバラ寺岡氏
●受講料/1,000円(高校生までは500円)
●問合せ/むらやま元気塾市民委員会事務局
<村山市教育委員会生涯学習スポーツ課内>
☎(0237)55-2111(内線332)
Eメール manabisports@city.murayama.lg.jp

ほっとNEWS.....

鋭い感性と心の眼がとらえた力作を展示

「山形あすなろ写友会」第3回写真展

「山形あすなろ写友会」の写真展が、9月下旬に県芸文美術館で開かれました。同会は、飛塚英寿先生の指導を受けた仲間が集まり、研鑽を積んでいる会で、結成して4年目。年に一度、作品展を開催しています。今回は11名の会員が、一人3点ずつ出展。会場には自然の風景や旅のひとつコマ、祭や人物など、それぞれの自信作が並び、来場者は撮影の苦労話などを聞きながら熱心に鑑賞していました。「写真撮影の可能性を求めて日々努力しているんですよ」と会長の鬼島金二郎さん。
次回の写真展も楽しみです。



心をひとつにベルの澄んだ音色を響かせて

第3回「山形ベルの会」ハンドベルコンサート

10月23日、「山形ベルの会」(鈴木寿子代表)のハンドベルコンサートが山形テルサで開催されました。コンサートは、今回のテーマでもある『星に願いを』の演奏で幕をあげ、「春の小川」などの童謡や「千と千尋の神隠し」などのアニメ曲、オリジナル曲からクラシック・宗教曲まで、幅広いレパートリーを披露。心をひとつにして音をつないだ清らかなベルの音色が、会場いっぱい響きわたりました。最後にハンドベルの演奏にあわせて、『見上げてごらん夜の星を』を全員で合唱。一人ひとりの胸に、あたたかな思いと美しいベルの調べが広がった日曜の午後のひとときでした。





大人のスキー教室

この冬こそスキーに挑戦&レベルアップを!!  
アプルス「大人のスキー教室」参加者募集

スキーが初めての方から、久しぶりにやってみようという方、もっとレベルアップしたい方、スキー仲間をお探しの方、皆さんに満足していただけるアットホームなスキー教室です。

- 対象者●大人（スキーが初めての方から中級者まで）  
\*技術別3名~6名のグループレッスンです。  
開催日●平成18年1月25日(水)・2月1日(水)・2月8日(水)  
2月15日(水)《全4回》  
時間●午前9時30分集合・午後4時解散  
(集合・解散とも当会事務所)  
場所●蔵王温泉スキー場  
(蔵王まで車で送迎します)  
会費●入会金 1,000円  
4回 18,000円  
(アスリートクラブ会員 16,500円)  
1回 5,000円  
\*保険含、リフト代・昼食代別途  
\*現地集合の方は2,000円安くなります。  
申込み●当会事務所に直接、お越しくださるか、下記まで電話でお申込みください。  
◎問合せ/NPO法人 生涯スポーツ振興会「アプルス」  
山形市南二番町 8-1 ☎(023)631-1147  
受付時間：午前11時~午後6時30分  
定休日：毎週木曜日と日曜・祝日



ときめきねんりんピック2005

見てください あなたの作品  
第14回山形県健康福祉祭「美術展」出品作品募集

平成18年に静岡県で開催される、ねんりんピック2006しずおか「美術展」に、山形県代表として出品する作品を選考します。皆さんの力作をお待ちしています。

- 募集内容●日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門  
(各部門の出品規格は下記までお問合せください)  
応募資格●県内在住で、昭和22年4月1日以前に生まれたアマチュアの方  
応募規定●出品点数は一人1点とし、出品作品は出品者個人が創作した未発表作品とします。  
テーマ●特に定めません。  
出品料●無料(作品の搬入搬出に要する費用は出品者負担)  
申込期限●平成17年12月26日(月)  
当日消印有効《期限厳守》  
申込方法●出品申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAXにて募集期間内に送付してください。  
(出品申込書の必要な方は下記までご連絡ください)  
◎問合せ/(社)山形県老人クラブ連合会  
第14回山形県健康福祉祭「美術展」事務局  
〒990-0021 山形市小白川町2-3-31  
山形県総合社会福祉センター2階  
☎(023)622-5601 FAX(023)622-5606

誰もが暮らしやすいまちに

「山形ユニヴァーサル・デザイン研究会」

11月12日、「山形ユニヴァーサル・デザイン研究会」(結城玲子代表)が、「誰もが暮らしやすいまちづくり」を考える公開イベントを開きました。会員と車椅子の人や高齢者などの市民有志が、実際に山形市の中心市街地を歩いて、●歩道の歩きやすさ ●店舗や施設の利用のしやすさ ●トイレ・休憩施設の使いやすさなど「ユニバーサル度」をチェック。その後、山形市中央公民館で座談会を開き、結果を発表しました。「微妙な段差はかえって危険だと感じた」「入口のドアが重く、車椅子では開けにくい店があった」「車椅子用のトイレが以前より増えた」など気づいた点が挙げられ、参加者からは「まちづくりの大切さを実感した」との声が。皆さんも、自分のまちの暮らしやすさについて考えてみませんか?



童心句心 金子重徳さん  
耳うちをしてしている肩の赤とんぼ  
ななかまど実はままごとの母の色  
校門にちらとママ見ゆ秋の雨

元気百科 漢方のはなし

一人ひとりの「証」にあわせて処方



漢方専門薬局 (株)元気堂薬局  
カルチャースクールなな講師

管理薬剤師 有賀 かずえ 先生

はじめまして。管理薬剤師の有賀かずえです。  
今回から「漢方薬」と健康についてお話ししましょう。

漢方薬とは、二味以上の生薬をもって構成されたものをいい、二千年の昔に創りだされた立派な医薬品です。現在は、身体の状態を知るのにバリウムや心電図、CTなど、さまざまな検査をして、その結果に基づいて薬が処方されます。しかし昔は、内臓の状態を知る方法がありませんでした。そこで、内臓を外臓の様子で判断したわけです。それを「証」を見るといい、漢方薬はその「証」(体質)に従って処方するのが正しい方法です。ですから病名は同じでも、その人の「証」に従うため、処方される漢方薬は異なります。それぞれに「マイ・ブレンド」なので、効果があるわけです。

さて、冬は風邪の季節。のどが痛い、鼻水がでる、寒気がするなど、ひきはじめの早目の一服は、漢方がよく効きます。風邪薬にもいろいろあり、漢方薬の中にはインフルエンザに効果のある抗ウイルス作用の薬もあります。また、C型肝炎もウイルスが病因で、漢方には特別な薬があります。健康に不安を感じたら、漢方の専門家に相談してみましょう。

◎お便り・情報をお待ちしています。「笑顔」編集室までお気軽にお寄せください。☎(023)622-5567