

笑顔彦顔

えがお

No.7

2005年春号

ご自由にお持ちください。

無料

仲間たち

船釣りを満喫!!
白波会



平成5年に結成し、いま会員は女性2人を含む45人
(今年の1月8日に開いた総会・懇親会で)

「釣行には燃えるような興奮、ときめきがある。前の晩は眠れないほど」と目を輝かせる『白波会』の皆さん。
釣行は年間40回ほどで、飛鳥沖や佐渡沖、太平洋では仙台湾や遠くは三陸沖、青森沖まで遠征し、船釣りの醍醐味を満喫しています。
「釣果にこだわらず釣りを楽しむ」が会のモットーですが、「いざ船に乗れば、魚との静かな戦闘がはじまる」と事務局の五十嵐俊秀さん。

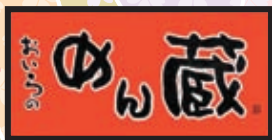
また、塩釜で開かれた大会では、参加者178人が腕を競う中、『白波会』の会員が総合1位・3位・5位に輝き、実力を発揮しました。
「体中、鉛のように疲れるが、それ以上に充実感がある」
「釣った魚を、友だちに配るのも楽しみ」「大自然のロマンを感じられるのも魅力」と、心はいつも船上にあるよう。
釣りを愛し、自然を愛する素敵な「太公望」たちです。

釣り歴の長い会員が多く、16.5キロもの大物の寒鰯を釣り上げたり、一日で15キロ級のブリを4本も釣ったりと、プロ級の腕前の方も。



「釣り依存症かも…」と笑うほどの釣り好きばかり

ラーメンを食べ健康になれる?



- 白山店
TEL023-622-8088
山形市白山1-9-15
- 馬見ヶ崎店
TEL023-684-8898
山形市馬見ヶ崎1-6-8
- 小白川店
TEL023-632-3800
山形市あさひ町16-18
- 山形駅前店
TEL023-623-8812
山形市香澄町1-4-1

- 一、ニラのビタミン ガンや老化を予防
- 一、キムチのカプサイシン 発汗作用が皮下脂肪を減少
- 一、にんにくのアリシン 強力な殺菌作用、血行促進の効果有り



キムチを入れて美味しさ倍増!汗をかきかき健康ラーメン!



ごま蔵 第2号店、狸森に
3月5日 遂にオープン!!
上市市狸森字腰王山214-3
TEL023-688-8587

海の塩・山の塩/ごま味噌・ごま塩・ごま醤油



ごまつけめん



「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ルツル!!

山形駅前店 山形市十日町4-1-6 TEL023-623-8184



川部 浩子さん (62歳)

●演奏会などの企画・コーディネート

昭和17年、酒田市生まれ。山形市在住。長年、高校の教師として音楽教育に情熱を傾けた。中でも山形北高の音楽科で、音楽の道を志す多くの教え子を指導。一昨年に定年退職し、昨年7月から山形市七日町の喫茶・ギャラリー「瑳蔵」で、演奏会などの企画・コーディネートを手がけている。

音楽への情熱から、 新しい夢が咲いて

生の演奏が聴ける場を

お茶を飲みながら生の演奏を聴いたり、音楽が好きで勉強をつづけている人たちが演奏を発表できる場があればと……。

前から、生の演奏を聴いたり、お友だちとゆつくりお茶を飲みながらお話ししたり、そんな場所があればいいな……と
思っていました。
それで教師を退職した後、妹夫婦と姪と一緒に、喫茶とギャラリーをかねた『瑳蔵』を開いたんです。100年以上も前に建てられたお蔵を、そのまま生かしてね。
『瑳蔵』の名前は、私の大好きな桜にちなんで名付けました。この「瑳」には「白い歯を見せてにっこり笑う」という意味があるんですよ。
庭には開店の記念に植えた一本の桜が。この桜の成長に、若い人たちの未来を思う心を重ねているようです。



開店記念に植えた桜の木



布の森
CANBELL
Curtain & Fabric

布の森キャンベル
TEL. 023-667-0233
〒990-0312
山辺町大字三河尻
字一本柳46-4
FAX. 023-667-0232
E-mail CAN-BELL@dewa.or.jp

オーダーカーテン **50%OFF**

オーダーカーテンの採寸・取り付け・お見積り **無料!**



営業品目
1F ●オーダーカーテン
●インテリアアパリクス
●輸入家具
●イス張り替え

2F ●貸しギャラリー
(1日2,000円)
個展・グループ展にご利用ください。

営業時間: 午前10時~午後6時30分 定休日: 日曜日・祝日

MAP



三河橋
CANBELL
山辺温泉
東北中央自動車道
吉野屋
西バス
HONDA プリモ
カースポット
西田
パチンコ セスト
至文館

若い人を応援したい、
そんな気持ちで：

『嵯蔵』をはじめのまで高校
で音楽を指導していたので、
若い人たちが応援したい：と
いう気持ちもありました。

山形では、なかなか自分の
演奏を発表できる場がない
ですね。音楽の勉強をしてい
る若い人や、ずっと音楽をつ
づけている人、そうした人た
ちが聴いてくださる方の前で、
本番として演奏できる場にな
れば：と思っただけです。

それが月2回、水曜日の午
後に無料で会場を提供してい



教え子たちのグループ「ピッコロ コンツェルト」
の演奏会で(前左列から4人目が川部さん)



月2回開いている
カフェ・コンサート



蔵を生かした「嵯蔵」

るカフェ・コンサートです。

演奏する人たちの励みにも
なりますし、これまで音楽が
身近でなかった方も、生の演
奏を楽しみに聴きに求めてく
ださるようになったんですね。
それも良かったなと：

「私も、いろんな方の演奏を
聴けるのが嬉しくて：」と
も。音楽の勉強をつづける
人たちがのあたたかい眼差
しは、いまでも変わりませ

私は音楽が専門だったので、
趣味もかねて、毎月の最終土
曜日に「一緒に歌を」という
企画もしています。毎回10人
くらい集まって、懐かしい歌
を一緒に歌って：声を出すの
は体にもいいですね。

去年の11月から、音楽の仲
間たちと「蔵の中の小さな音

楽会」もはじめました。

音楽とお茶を楽しむ会を開
いて、お年寄りやお世話して
いる家族に『嵯蔵』に来ても
らえば、外に出る機会になっ
ていいかなと思つて：

歌曲の勉強会の「詩音会」
というグループもつくつたん
ですよ。歌曲を、翻訳でない
わかりやすい日本語の詩にし
て朗読してから原語で歌う：
それを前からやりたくて。そ
の第一回目の演奏会が去年、
実現して、つぎは5月です。

好きな音楽でやりたいこと、
夢がたくさんあるんですよ。

「音楽」をパートナーに、素
敵な人生のメロディを奏で
る川部さん。桜の枝にそつ
と触れる春風のような、柔
らかな笑顔がこぼれました。



「シューベルトの夕べ」と題して開いた
「詩音会」の第1回目の演奏会

心に花を添えて

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

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。

SECOND HAND SHOW
洋服・小物・雑貨
Keiko

古着・新品のお洋服、エスニック雑貨
アクセサリ・バッグ・小物など
楽しくておもしろいグッズがいっぱい!!

open p.m. 12:00~6:00 定休日 火曜日
山形市吉原50 ☎(023) 644-9123

本場の中国漢方専門薬局
かいじんどう
北京 懷仁堂 漢方薬局

当薬局の特徴

- 経験豊富・日本語堪能な中国漢方医師がカウンセリングを担当
- 優れた効果の歴史が有る煎じ薬が中心です
- 毎週火・木曜日、無料相談会を開催

相談担当
(中国漢方医師 医学博士)
・侯 殿昌(コウ デンショウ) ・孔 徳美(コウ トクビ)

☎023 (632) 8007 (山形店)
山形市十日町4丁目2-15
ホテルキャッスルの南隣り
・営業時間/10:00~18:00
・定休日/日曜・祝日・月曜日
http://www.kaijindou.com

相談無料
要予約

山形駅 東口 十字 山交イビル1 至七日町 至県庁

本の好きな仲間たちが 市立図書館でボランティア

小荷駄のみどりから：



企画・広報グループが開いている月に一度の読書会

「好きな本に関わりたい」と集まったメンバーなんです」と事務局の荒木さん。3つのグループが、多彩な活動を行っています。

企画・広報は、「図書館だより」の作成に参加したり、講座の企画を行うグループ。1月には、読書会で本の朗読をしました。

「自分の好きな作品を心を込めて読み、それを周りの人が聞く：感動を共有する時間なんです。」

若葉の輝きを思わせる『小荷駄のみどりから』。こんな素敵な名前前で活動しているのは、山形市立図書館ボランティアの皆さんです。

「小荷駄」は、図書館のある町の名前で、「4年前に市報で募集の呼びかけがあった時、



本の配架や修理を行う図書整理グループ

「絵本を書棚に並べていると、生まれたばかりの孫に、こんな本を読んであげたいと思うんですよ。」

「最初は、図書館の方に修理の仕方を教えて：おしゃべりしながら楽しく作業しています」と話しをする間も手を休めません。

図書館を囲む木々の緑のように、さわやかな皆さんの一冊の「本」から、笑顔の輪が広がっています。

声に出して読むと、目で読むのはまた違うものが見えてくる：と本の魅力を再発見しています。

読み聞かせ等グループは、子供たちや高齢者に、絵本や民話を読んだり、物語の素語りをしていく方たち。

「お年寄りとは『読み合い』。施設に所属している方と接すると、逆にパワーをもらって来るとですよ。」本を通して、あたたかな交流が生まれています。



施設を訪問する読み聞かせ等グループ

◆第2回◆ 「夢の桜街道」写真コンテスト作品大募集

◆テーマ
桜を中心に水辺(川・海・湖沼など)または山が含まれる作品。
山形県内で撮影したものに限りです。

◆応募サイズ 4つ切り
(高校生以下の部はキャビネ判でも可)

◆応募方法
応募用紙に必要事項を記入し写真裏面に貼付のうえご応募ください。(応募用紙の必要な方は、下記の事務局までご連絡ください)

◆応募締切 平成17年5月31日(必着)

◆注意事項
応募作品は未発表、自作品に限ります。デジタルカメラで撮影した作品は応募できません。その他、詳しくは事務局までお問合せください。

◆各賞

最優秀賞	1点	賞状および賞金10万円
優秀賞	2点	賞状および賞金3万円
入選	10点	賞状および賞金1万円
佳作	数点	賞状および賞金3千円
高校生以下の部入選	5点	賞状および図書カード(5千円相当)

◆応募・問合せ

美しい山形・ふるさと山形の力作をお待ちしています。

美しい山形・最上川フォーラム事務局
〒990-8570 山形市松波 2-8-1
山形県文化振興課内
TEL (023) 630-2284
FAX (023) 624-9908

お祭り料理 2,000円
和食飲み 料理1食のみ 3,000円
カフェ 酒粕老舗の白濁 1,500円
手作り味噌汁の炊き込みご飯 ありませぬ。

お祭り
1杯サービス!

023-624-3297

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

街角ポル



ウォーキングインストラクター
伊藤 千亜紀さん
セミナーや講座などで正しい姿勢・正しい歩き方をアドバイスしている。NHK文化センター山形講師。イメージコンサルタントとしても活躍。

正しい歩き方で若々しく

歩き方は健康や印象にも影響するとか。
ウォーキングインストラクターの伊藤さんに
正しい姿勢・歩き方について伺いました。

「よく「歩くことは健康の秘訣」と言われますね。」

ええ、正しい姿勢・正しい歩き方で歩くと、筋力がアップして内臓の機能が向上するなど、健康にもメリットがありますよ。

逆に歩き方が悪いと、膝や脚が痛んだり、体の歪みをひどくしたり、かえって健康を損ねることに
なりかねません。

「体に良い歩き方のポイントは？
まず、正しい姿勢で立つことが基本です。お腹に力を入れてお尻も引き締めます。背すじ・首すじを伸ばして胸を張り、あごを軽く引いて視線をまっすぐに。
肩の位置は、左右の高さを揃え

て。脚は両膝の内側と両方のかかとをつけて、つま先は握りこぶし一つ分空けて立ちましょう。
歩く時は、頭の上をまっすぐ上に引き上げられているような気持ちで歩いてください。

男性は左右の脚で一直線をはさむように、女性はおかかとを一直線上に乗せるようにして、リズムカルに前へ前へと進む。それが理想的な歩き方ですね。

「歩き方で印象も変わるとか。」

正しい歩き方を身につけると、体型が整ってきますし、脚の形も変わります。肩こりや腰痛、便秘の解消にもつながりますし…。

それに、正しい姿勢で歩いているときいきいきと見えて、若々しい印象になります。気持ちも前向きに明るくなりますよ。

歩き方は長い間の習慣ですから、普段から正しい姿勢・歩き方を意識して歩いてほしいですね。

「いつも元気に颯爽と歩きたいですね。ありがとうございます。」

正しい姿勢・歩き方を身につけよう

Good Posture & Walking

Lesson1



お腹に力を入れ、お尻の筋肉を内側にキュッと引き締めます。背すじを伸ばして胸を張り、あごを引きます。

Lesson2



肩や腕はリラックス、手の中指はスカートの脇線にそわせて。左右の膝の内側と両方のかかとをつけ、つま先を握りこぶし一つ分空けます。

Lesson3



良い例 悪い例

男性は左右の脚で一直線をはさむように歩き、女性はおかかとを一直線上に乗せるように歩きます。つま先は少し外側に向けて、膝はすり合わせるように前に出します。

Lesson4



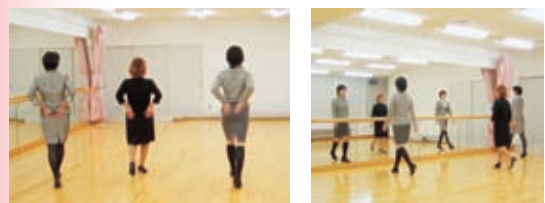
猫背に気をつけて。関節をよく動かし体を柔らかくしておくと、正しい歩き方にも早く慣れます。

Lesson5



頭の上を、まっすぐ上に引き上げられているように。お腹と背中の筋肉で上半身を支え、リズムカルに前へ進みます。

Lesson6



床についた足を後に蹴るように歩き、蹴った足の膝の後側は伸ばします。姿勢や歩き方は長い間の習慣・くせなので、はじめは「正しい姿勢・歩き方」を不自然に感じますが、体が慣れると自然なテンポで、楽しく歩けるようになります。

住まいの
情報

なるほど! バリアフリー



カーブをつけた通路 (Nさん宅)

Nさんは週3回、リハビリのためにデイクエアに通っていますが、スロープから道路までの敷地に砂利が敷かれています。車椅子での移動が困難でした。そこで介

護保険の住宅改修費支給を利用し、コンクリート製の通路を設置。車椅子が無理なく回れるように、通路にゆるやかなカーブをつけたので、ご家族も「楽に介助できるようになった」と喜んでいます。

車椅子での移動も楽なようになり、陽気もよくなり、外出しやす季節になりました。ちょっと買い物に出たり、散歩したり、外出も大切な生活の一部ですね。今回は、外に出やすい環境づくりの事例をご紹介します。



福祉住環境コーディネーター
たなか ゆうこ

玄関から道路までの通路にも 安心して移動できる配慮を

護保険の住宅改修費支給を利用し、コンクリート製の通路を設置。

車椅子が無理なく回れるように、通路にゆるやかなカーブをつけたので、ご家族も「楽に介助できるようになった」と喜んでいます。

階段は高さや奥行きも考えて

山形市に住む女性のHさんは、90歳ながら一人暮らし。要介護1ですが、少し耳が遠いほかはお元気です。

自宅には手すりを設置し、段差もありませんが、玄関前の階段が上り下りにくいことから、山形市の住宅改修補助事業を利用して改修を行いました。

階段は、Hさんの身体状況に合わせて蹴上げ（一段の高さ）を低くし、踏面（奥行き）を狭くして、4段から6段に改修。手すりも取り付けています。

住まいと同じように、玄関から道路まで安全・スムーズに移動できることも、はつらつとした毎日を送るポイント。安心して外出できる環境を整えたいですね。



改修後は6段に



改修前 (Hさん宅)

●改修工事・写真提供/バリアフリー住宅相談所 (山形市沼木)

小麦粉に防腐剤・粘着材を加えた「パン粘土」で創るパンの花。柔らかい粘土が、乾くと陶器のように硬く繊細な花に。チェリドームを、たくさんのお花で彩ります。

チェリドーム
花・クラフト フェコ教室展
(小麦粉粘土で創る花)

期間: 4月1日(金)~4月20日(水) 午前9時~午後6時
場所: 寒河江チェリーランド・チェリドーム
問合せ: 寒河江市チェリーランド管理センター
☎(0237)86-1818

NOA NOA

青木康弘
我妻英里子
堀江俊美

自分スタイルのヘアスタイルに
「ノア」のスタッフ8名がお待ちしております。

癒やしの空間 ヘアショップノア
山形市香澄町1-5-10 phone0120-80-8613
営業時間 ●平日10:00a.m.~ ●土・日・祝日9:00a.m.~

Yakuwa Clinic
医療法人 **八鍬医院**
内科

院長 八鍬直
■受付時間 午前8:00~11:00 午後3:00~5:30

☎(0237) 55-3425
村山市榎岡新高田9-24

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

日・木・祝日は休診となります。

やまのべ雛飾り
～最上川舟運と紅花物語～ひな人形展

最上川舟運が盛だった江戸時代に、京都や江戸から運ばれてきた山辺の雛人形。当時の栄華がしのばれる享保雛や古今雛などを公開。

- 4月4日(月)まで開催中
- 午前10時～午後4時 山辺町ふるさと資料館
- 入館料/大人 300円 学生 200円
小・中学生 100円
- 問合せ/山辺町ふるさと資料館
☎(023)664-5033

◎伝統芸能の「山辺人形芝居」公演も開催

- 3月の毎週土曜日・日曜日
- 午後2時～3時(1日1回公演)・無料
- 会場/やまのべミニ物産館「すだまり」
- 問合せ/☎090-6684-8636

箱根・芦ノ湖 成川美術館コレクション
～春光うらら～さくら・桜展

現代日本画美術館として有名な箱根・芦ノ湖の成川美術館。その収蔵品の中から、日本の春に欠かせない桜を描いた作品41点を展示。

- 4月7日(木)～5月15日(日)
- 午前9時～午後5時
- 天童市美術館 (天童市老野森1-2-2)
- 入館料/一般 500円 高校・大学生 300円
小・中学生 200円
(毎週土曜日は小学生・中学生は無料)
- 休館日/月曜日
- 問合せ/天童市美術館 ☎(023)654-6300

第31回斎藤茂吉記念全国大会
清水房雄氏 記念講演『斎藤茂吉と長塚 節』

戦後の「アララギ」の中心歌人の一人として活動、『獨孤意尚吟』で第15回斎藤茂吉短歌文学賞を受賞した清水房雄氏の記念講演会。

- 5月15日(日) 午後2時30分～
- 上市市体育文化センター・エコーホール
- ◆記念講演 演題 『斎藤茂吉と長塚 節』
講師 清水房雄氏
- 入場料/無料
- 問合せ/斎藤茂吉記念館 ☎(023)672-7227

花と緑に囲まれた 潤いある暮らし
花咲かフェア IN さがえ

花と緑いっぱい。感動のオアシスへようこそ。

- 6月11日(土)～6月30日(木)
- 午前9時30分～午後5時
- 寒河江市・最上川ふるさと総合公園
- ◆ステージ催事
大道芸World Cup・キャラクターショー・アーティストのコンサートほか
- ◆さがえ花咲か工房
フラワーアートなど花緑に関する各種教室・ハーブ講習会・週末ガーデナー教室ほか
- ◆花交流の部屋
生け花・押し花・ポタニカルアートなど、趣味の団体や個人の素敵な作品を展示
- 入場料/無料
- 問合せ/花咲かフェア IN さがえ 実行委員会事務局 (寒河江市花・緑・せせらぎ推進課)
☎(0237)86-2111(内線341)

さくらんぼマラソン
第4回果樹王国ひがしね
さくらんぼマラソン大会

さくらんぼ生産量日本一、
さくらんぼの王様・佐藤錦発祥の地
「東根市」をさわやかに走ろう!!

期日 6月12日(日)

場所 陸上自衛隊神町駐屯地および市内フルーツライン

参加者募集

参加賞
参加料 一般 3,000円 小中学生 1,500円 高校生 2,000円 ファミリーの部 4,000円

●申込方法 《申込期間: 5月6日(金)まで》
大会実行委員会に置いてある開催要項の郵便払込取扱票に必要事項を記入し、郵便局より参加料を送金してください。
または東根市のホームページの参加申込画面に必要事項を入力し、別途参加料を払い込んでください。

●問い合わせ
果樹王国ひがしね さくらんぼマラソン大会実行委員会(東根市経済部商工観光課内)
TEL (0237)43-1158 FAX (0237)43-2413
http://www.city.higashine.yamagata.jp E-mail sakuranbo-m@city.higashine.yamagata.jp

のほら海
グリーンガラスアート(野草押し花)
山形・大石田教室作品展

身近にある雑草や野草を押し花にして絵を作ったり、生けたりして四季を感じ、自然の素晴らしさを楽しんでいます。

日時 5月30日(月)～6月5日(日)
A.M. 10:00～P.M. 6:00

場所 ヒュッテ ハイジ
別館スタジオ2F
(上市市蔵王坊平高原ペンション村)

体験コーナー
フローラスタンド(金網)を使って雑草を生けるフローティングフラワー、押し花はがき作りなど体験コーナーもあります。

月1回、山形市の文翔館で講習会を行っています。
あなたも一緒に、草遊びしませんか?

問合せ
長谷川 TEL080-1800-5613



余目五行歌会の皆さん

五行で、日常の言葉で、心のつばやきを自然に表現
自分の感動や思いを五行の言葉で表現する「五行歌」が、いま静かなブームとか。
五行歌は、詩人の草壁燐太さんがはじめた新しい形式の詩で、年々愛好者が増えていくといわれています。
山形にも5年前に、県内ではじめての五行歌会が発足しました。余目町の佐藤孝二郎さんを中心にした「余目五行歌会」で、15名の会員が月に一度、例会を開き、なかやかに創作活動に励んでいます。
また1年間の集大成として毎年、自選の作品をまとめた歌集『向日葵』を刊行。昨年(11月)には、第4集を発行しました。

♪存じですか!? 五行歌

遠い知らない土地でも
風だけは私と知っていた
佐藤孝二郎さん

五行歌は「五行に書く」という以外に、とくに制約はありません。呼吸の切れ目がよくわかるように五行に分けて、日常使っている言葉で書き、五

七五などの字数や季語にこだわらず自由につくれるのが特徴。難しいルールもないので、だれでも手軽にはじめられます。

余目五行歌会では、「一緒に五行歌を楽しむ歌友はいつでも大歓迎です」とのこと。
「山形市周辺の愛好者の方も集まって、歌会をつくって、歌を……」とも呼びかけています。
皆さんも、ふつと心に浮かんだ思いを「五行歌」にして、自由に表現してみませんか。



毎月第4土曜日に開く例会

◎問合せ/
余目五行歌会 代表 佐藤孝二郎
〒999-7781 余目町余目字町66
TEL (0234) 42-2163

😊健康レクリエーション

レクリエーション&温泉で楽しく健康づくり クアハウス基点「元気クラブ」会員募集

中高年のための健康レクリエーションクラブ。月1回、運動やゲームで汗を流した後、温泉に入ってリフレッシュします。

場 所●村山市・クアハウス基点
活動日●毎月1回
月会費●2,000円(昼食・入浴付)
年会費●1,100円
受 付●随時、受け付けます。
村山市以外の方も大歓迎です!!



◆活動予定(平成17年度)

- 4月 グラウンド・ゴルフ(基点コース)
- 5月 ウォーキングで真下慶治記念美術館見学
- 6月 水中運動(SPAプール)
- 7月 グラウンド・ゴルフ(尾花沢コース)
- 8月 徳内ばやし
- 9月 グラウンド・ゴルフ(中山コース)
- 10月 水中運動(SPAプール)
- 11月 カラオケ教室
- 12月 レクリエーションダンスと忘年会
- 1月 手芸教室(牛乳パックでリサイクル)
- 2月 レクリエーションダンス
- 3月 輪投げ大会

◎問合せ/クアハウス基点 ☎(0237) 56-3351

童心句心 金子重徳さん
炉明りやバズル遊びのおさげ髪
ねんねこのちらり黄色の背負い帯
スキップに合わせて唄う春の水

ほっと NEWS 「私の提言」発表会

地域の主役は高齢者

豊かな長寿社会づくりに高齢者パワーを発揮

県が昨年、「高齢者の方が、豊かな地域社会づくりにどのような役割を担っていくか」をテーマに、『私の提言』を募集。その入選者の提言発表会が2月6日、山形美術館で開かれました。入選した7名の方は、これまでの経験や知識を生かし、積極的な社会参加を訴える提言を発表。これからの地域の主役は「パワーあふれる高齢者」をアピールしました。

●「私の提言」入選者

- 石川 精一さん(山形市・72歳)
- 伊藤 正之さん(鶴岡市・71歳)
- 小関 文助さん(山形市・71歳)
- 菅沼 喜一さん(上市市・93歳)
- 東海林みよさん(寒河江市・56歳)
- 深井 尚也さん(山形市・71歳)
- 村形 善男さん(天童市・74歳)



93歳の菅沼喜一さんの提言発表

元気がいちばん

花粉症には体を内側から強くする

中国漢方医師・医学博士 侯 殿昌 先生



- 今年(17年)の花粉の飛散量は、昨春の15~30倍と予想され、花粉症の方には辛い春ですね。漢方医学では、花粉は単なる外因で、花粉症の一番の原因は肺臓の虚弱にあると考えます。従って、近代になって排ガスなどの影響で肺の機能が弱ることにより、花粉症や喘息などに悩む方がだんだん増えているのです。
- 漢方薬では、弱い肺臓を強め、免疫力を回復して、花粉症を完治できます。さらに、体質に合わせて調合し、自然の生薬で副作用の心配もありません。症状が出る1~2カ月前頃から飲みはじめるとが最も理想です。
- 一日3度の食事をしっかり摂る、タバコをやめる、適度な運動、早寝早起きを心がけるなどの生活、食事指導も大切です。朝晩の深呼吸や、蒸しタオルを鼻にあてて蒸気を吸い込むなどの予防法もおすすめています。

「生活習慣病と慢性病予防の漢方療法」講演会

4月16日(土)午後1時30分~3時 遊学館3F研修室
入場無料 問合せ/☎(023) 632-8007

◎お便り・情報をお待ちしています。サークルなどの情報掲載は無料です。お気軽にお寄せください。