

河内の散策(94)

古野の里山



今回は、古野の里山を紹介します。戦中・戦後の食糧難を補う国策として、山林を開発、開墾し住民の汗と努力の奉仕で、イモ畑となり、人々の胃袋を満たした段々畑、いつしか食糧事情の好転と共に原野化した古野の里山でしたが、平成20年度より開始の古野町内会の里山林再生整備事業により、梅や桜を植樹され地域の名所によりがえってきました。町内会の方々が、汗をかいての労働奉仕のもとに植えられた、桜80本、梅80本が今年も、2月には白梅、4月には桜の花が咲き心を和ませています。

平成26年にはサクラが区の木に制定されていますので、古野薬師堂裏山のお花見を兼ねた、散策をお薦めします。

文責 杉田精司



こころの健康

「ストレスは人生のスパイスである」これはストレス学説を唱えたハンス・セリエの言葉です。ストレスは全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、その興奮や緊張が度を超えてしまうと心やからだに適応しきれなくなり（過剰反応）、心身にダメージを与えます。

ストレスと上手に付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法を見つけて実践することがとても大切です。

◆ストレスと上手につきあうポイント

- ①リラクゼーション法を身につける
呼吸法、自律訓練法、ストレッチなど様々な方法があります。ストレッチは筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、心身のリラクセスに効果的です。仕事の合間などでストレッチを行うことで、筋肉の緊張がほぐれ、次の作業を効率的にすすめることができます。
- ②規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分とる
夕食後のカフェイン摂取は寝付きを悪くします。寝酒を飲むと寝付きは良くなりますが、睡眠の質を悪くします。昼寝は午後3時前後の20〜30分とし、短い昼寝でリフレッシュしましょう。長い昼寝はかえってぼんやりのもとです。

4月の行事

佐伯区健康長寿課
☎082(943) 9731

- | | |
|--------|---------------|
| 3日(月) | 売却資源ゴミ収集日 |
| 4日(火) | 転倒予防教室(魚切) |
| 5日(水) | ほっと下城 |
| 12日(水) | 社協部長会・会報委員会 |
| 14日(金) | ほっと下城 |
| 15日(土) | まごころ弁当 |
| 17日(月) | 交流会・歓送迎会 |
| 18日(火) | 売却資源ゴミ収集日 |
| 19日(水) | 転倒予防教室(魚切) |
| 20日(木) | ほっと下城 |
| 25日(火) | 安心・安全なまちづくり大会 |
| 26日(水) | 編集会議 |
| 28日(金) | 転倒予防教室(魚切) |
| 30日(日) | まごころ弁当 |
- 社協総会

寄付のお礼

中郷町内会の伏田ミツエ様より香典返礼として、ご寄付を頂きました。社協誠にありがとうございました。社協活動に役立たせて頂きます。



私の思い

若さ

90代から60代の男達が鍋を囲んで「ワイワイガヤガヤ」酒を飲みカラオケを楽しむ、あっという間の3時間。



これは先月行われた芸能祭に出演した芸能保存会の有志の反省打ち上げ会です。30歳も年齢が異なる仲間達です。こんな素晴らしい時が持てるのも芸能祭のおかげです。「毎年やらにゃあいけんのう」出演が決まった時は「出る出ない」と色々あったが、結局出て良かったと全員自己満足。これが大事で出来る時には思い切って行動する。それは90になっても同じ、カラオケを楽しんでいる師匠達に70代の若者？は大いに見習うべき、やれることは無数ある。行動を起こさなければ結果は出でない。

「いつまでも心の若者でいたいものだ」と、言っても河内地区の文化の継承をするには40歳・50歳世代の参加が待ち遠しい、少しは先輩面をさせて貰いたいと思った次第です。

山田茂雄