



メドハギ

メドの神秘(中)

メドハギは、道端や土手などにたくさん自生するため、誰でも採取しやすいマメ科の植物です。血糖値を下げる働きや強壯作用のほか、美容にもよいといわれています。最近では地元の方もお茶として飲まれる人も増え、「紅茶のような綺麗な色で美味しい。」と評判も上々です。

名の由来は、奈良から平安時代に、茎を束ねて陰陽占いの棒「めどぎ」として使用され、それが転嫁して「メドハギ」になったともいわれています。

正山征洋博士(九州大学名誉教授・長崎国際大学名誉教授)の調査で次のような有用性が認められました。

- 1** 食後のグルコース(ブドウ糖)の血中濃度が急上昇するのを抑制し、糖尿病の指標になるヘモグロビンA1cを改善します。
- 2** グルコースをエネルギーに変換するために必要なインスリン。分泌機能を改善します。
- 3** 男性は加齢とともに男性ホルモンであるテストステロンが減り、精力減退等の症状が出てきます。テストステロン量を上昇させ、コレステロール関連も改善します。
- 4** その他、メドハギのエタノールエキスは顔の小じわを減らし、メラニン量を抑えます。

※薬草研究による見解で、効能には個人差があります。

*正山征洋著「メドの神秘」から出典

問い合わせ先 (株)やさしいまち ☎ 0120・85・8341 または ☎ 0995・24・4631

あなたらしく生きる 「人生の年輪」

あなたの地域にも「通いの場」を作りませんか

「いくつになっても自立した生活が続けたい」と誰もが願うことと思います。今回は、その願いを叶えるための効果的な取り組みである「通いの場」についてお話します。

「通いの場」とは、地域の皆さんが自宅から歩いて通える場所(公民館など)に集まり、心身の健康を維持するために、体操や創作活動、地域交流などを自主的に行い

(※健康寿命を延ばそうという取り組みです。)

昨年から活動している「前目麓健康体操」グループを紹介します。前目麓地区では第1・第3月曜日の月2回、公民館に集まり、ストレッチや玄米ダンベル体操など行っています。参加



者からは「みんなと一緒にのほろろ運動が続けられる」「会話が楽しい」といった感想が聞かれ、楽しく活動が続いています。

「通いの場」は厚生労働省も推進しています。皆さんの地域でもぜひ取り組んでみませんか。関心のある人は、地域包括支援センターまでお尋ねください。

相談先

◎大口地域包括支援センター

☎ 23 23 77

◎菱刈地域包括支援センター

☎ 26 13 07

(※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。)

高齢者元気度アップ・ポイント事業

2月の対象活動

○認知症講演会、元気アップポイント忠元



問い合わせ先

長寿介護課 (地域包括支援係・高齢者支援係)

☎ 23 13 11



毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」 子どもの生活習慣病予防



- 子どもの生活習慣病 危険度チェック**
- ジュースや炭酸など甘い飲み物をよく飲む
 - 夕食や就寝時間が遅く、朝食を欠食する
 - カップ麺やファストフード、スナック菓子をよく食べる
 - 脂っこいものが好き
 - あまり運動や外遊びをしない
 - 受験などのストレスがある
 - 両親のどちらか、または両方が太っている
 - よく噛まず、早食いである

チェックに当てはまる場合は、生活習慣病のリスクがあります。「子どもの生活習慣病予防のための5つのポイント」を1つでも試してみませんか。

生活習慣病ってなに？

長い月日をかけてつづられた生活習慣の積み重ねが、その発症に重要な役割を果たす状態あるいは病気を「生活習慣病」といいます。例えば肥満、高血圧、糖尿病などです。

子ども時代に作られた生活習慣は、大人になってもなかなか変えようと思ってもなかなか変えられません。そのため生活習慣病を予防するために、子どもの時から健康な生活習慣を作ること

が大切です。

子どもの生活習慣病予防のための5つのポイント

- ① 食習慣…いろいろな食品をバランスよく適量に食べるのが大切
1日3食規則正しく食べる必要があります。そして、食物繊維が豊富で噛み応えのあるごぼうなどの根菜類、小魚、豆など和食を中心とした食事を心がけましょう。
- ② 運動習慣…外遊びの運動が必要
子どもにとっては、遊び

も重要な運動のひとつ。特に乳幼児の外遊びは運動不足を解消するだけでなく、気分転換や心の健康を保つ効果もあります。縄跳びやキャッチボールなど親子で外遊びの時間を作りましょう。

③ テレビの時間…長時間見すぎないことが大切
テレビを見ている時間が長い人は、運動不足になりやすく、CMに出てくるお菓子を食べる傾向があるなど、肥満の人が多い調査結果があります。テレビやテレビゲームの時間は1〜2時間程度にしましょう。

④ 睡眠時間…十分な睡眠時間が必要
財団法人日本小児保健協会が実施した調査によると、「夜10時以降に就寝する子ども」の割合が、1歳6か月・2歳・3歳で半数を超え、子どもの生活時間が夜型化になってきており、睡眠不足を感じる児童生徒の割合が増加していることなども示されています。

望ましい睡眠時間の目安	
乳児期	12～16時間
幼児期	11～14時間
学童期	9～11時間

睡眠不足は、食欲不振・集中力の低下・眠気などをもたらし、将来の肥満の危険因子になることも示されています。家族で協力して、早寝早起きを心がけましょう。

⑤ 口腔・食事はよく噛んで食べることが大切
よく噛んで食べることは、口周りの筋肉やあごの骨を強くしたり、脳の活性化や唾液分泌の促進、満腹中枢を刺激し肥満を予防するなどさまざまな効果があります。

◎この機会に、親子で生活習慣を振り返ってみましょう。

問い合わせ先 小ども課 小ども健康係 ☎ 1311

「南三陸で触れる伊佐」
 仕事柄、外出する機会も多く「鹿児島から」という強い個性を持つ私は、ありがたいことに町民の人と知り合いになるペースが速かったように思います。小さいこの町では、初めて会う人も、「誰々さん」と〇〇の何々さん」という紹介で皆知り合いです。高校生が男女で歩くものなら町民全員が知っているような状態。窮屈と思う人がいるかもしれませんが、この親戚のような関係は大きな助けになるところもあります。

東北の冬を感じ始めたころ思い出しました。
 「あー羽月西の干し柿」。
 派遣が決まった時から追いかけていたと思っていた干し柿の行方。送付先の社会福祉協議会や配付先の高齢者施設など、初めましての場所も親戚のような知り合いの力を
 借りて取材できたうえ、宮城県の新聞2社に掲載していただきました。
 被災地でも震災のことが風化していく今、遠い鹿児島からありがとうと記事に対する反響もありました。
 干し柿だけではありませぬよ。着任した頃、関係機関で挨拶を済ませ帰ろうとした私を「ちよつと、あれ見てつて」と連れ戻しに来た女性がいきました。商店街の中に見慣れた吊るし雛が「伊佐って聞いたことあるな〜って思ったの。あなたの町でしょ」。各店舗に一本ずつ、『鹿児島県伊佐市商工会女性部様より 南三陸町商工会女性部に贈られたものです』と札を付け、飾られていました。
 まだまだ見つけられそうだな、南三陸にある伊佐。
 (柿ノ迫秀美)



燃ゆる感動 かがしま国体



2020

熱い鼓動 風は南から

第75回国民体育大会

2020年10月3日(土)~10月13日(火)

カヌースプリント競技（伊佐市開催競技）運営ボランティア募集！

全国から訪れる大会参加者や一般観覧者を心のこもったおもてなしでお迎えするとともに、喜びと感動を共有するため大会とするため、大会運営ボランティアとして一緒に盛り上げましょう。

【活動内容】

競技会場内の受付案内係、売店・休憩所係、弁当配布係、環境美化係などの業務に携わる。

【従事期間】 10月9日（金）～12日（月）

【従事場所】 伊佐市菱刈カヌー競技場
 （菱刈湯之尾）

【応募要件】

2008年（平成20年）4月1日以前に生まれた人で、次のいずれかに該当し、市実行委員会が開催するボランティア研修会等に参加できる人

- (1)伊佐市内に在住、通勤、通学している人
- (2)伊佐市内に活動拠点を有する団体
- (3)燃ゆる感動かがしま国体伊佐市実行委員会が必要と認めた人及び団体

【応募方法】

伊佐市実行委員会のホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を記入して下記まで持参するか、FAX、メール等で申し込んでください。

※応募時点で18歳未満の人の申し込みについては、保護者の同意を得るものとする。

※申込書の取得及び提出は、大口・菱刈庁舎の窓口でも受け付けています。



【応募・問い合わせ先】

〒895-2708 伊佐市菱刈川北 2328-1

伊佐市菱刈カヌー競技場艇庫（スポーツ推進課内）
 燃ゆる感動かがしま国体伊佐市実行委員会事務局

☎ 1073・FAX 1078

✉ kokutai@city.isa.lg.jp



Welcome to Library

図書館へようこそ



【おすすめの一冊】 (新刊全点案内より引用)

〔児童〕 ちび竜 工藤直子/文 あべ弘士/絵



(出版：童心社)

小さな粒から生まれたちび竜は、ボウフラ、たんぽぽ、もぐらなどいろいろな生き物に出会い、風や水や土と仲良くなっていく。神通力も使えるようになり、やがてでかくなったちび竜は光る青い地球を抱いて…。

所蔵館：両館

〔一般〕 清く貧しく美しく 石田衣良



(出版：新潮社)

30歳非正規社員の堅志と、28歳パートの日菜子。この冷酷な世界でふたりの幸せだけは永遠と信じていた。だが…現代の切実な恋の行方を描く。

所蔵館：両館

【2月の図書館カレンダー】

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

□は休館日 ○はイベント

開館時間 火～土：9時～18時
日・祝日：9時～17時

※17日～25日はシステム改修のため大口・菱刈図書館は休館となります。



クリスマスおはなし会

※菱刈図書館ではブックリサイクルコーナーを常設しています。定期的に入れ替えていますので、ぜひご利用ください！

【今月の新刊本】

【 児 童 】		所蔵館
やきいもとおにぎり	みやにしたつや	両館
いろいろなからだのほん	メアリ・ホフマン	両館
あなたがおおきくなるひまで	ケイト・バンクス	両館
みけねえちゃんにいうてみなモフモフさいこう！	村上しいこ	両館
ゆきのけっしょう	武田康男	大口
【 一 般 】		所蔵館
首	北野武	両館
老人初心者の覚悟	阿川佐和子	両館
オカシナ記念病院	久坂部羊	両館
梅と水仙	植松三十里	大口
へたっぴでもうまくいく小麦粉だけでつくる天然酵母パン	マスジマトモコ	菱刈

※市ホームページの新刊案内で上記以外の本も紹介しています。

【イベント情報】

○ブックスタート

日 時 2月4日(火) 4か月健診時
場 所 まごし館
内 容 赤ちゃんと保護者へ絵本等プレゼント

○ふれあいメルヘンひろば

日 時 2月15日(土) 10:30～11:00
場 所 大口図書館
内 容 図書館ボランティア「ぎんなん」による大型絵本や紙芝居の読み聞かせ

問い合わせ先

大口図書館 (大口ふれあいセンター内)

☎220417

菱刈図書館 (菱刈ふるさといきがいセンター内)

☎263000

地域おこし協力隊 通信



SNAP



思いきって断捨離しました。

SNAP



去年のテントサウナイベントの様子

林さんと田崎さんとイベントに向け活動中です！

金山

正月は実家でゆっくり過ごしました。今年もよろしくお祈りします！

小 仲

草摘みからの七草粥。今年もできました。美味しかった～。

中 村

サウナイベントの情報が解禁となりました！お楽しみに～！

林



高市 知美

こんにちは、協力隊の高市です。皆さんはどんなお正月を過ごしましたか？私は、マイナス5度の爪先が痛い朝に伊佐の初日の出を拝んだ後、地元の愛媛県に帰省しました。

現在、インターネット上の移住定住促進サイト「ここがいーさ」の管理運営を行なっています。サイトがリニューアルされて間もなく1年。お陰さまで東京、大阪、福岡など都市部からのアクセスも増えており伊佐のPRに少しは役立っているのかなと、ほくそ笑んでいます。その中でも人気なのは「空き家バンク」の物件情報ですが、ご覧になった人も多いのではないのでしょうか。今や社会問題にもなっている空き家。私の実家も空き家になる可能性を秘めています。かつて4人家族だったわが家は、父のひとり暮らしの家に。でも荷物も4人家族だったまま。物に溢れた家は少し居心地が悪いです。片付けはいつか、いつかと、いつやるの？もう、今でしょう！と自分を奮い立たせて、寝正月そっちのけで実家の断捨離を行ないました。まだ始まったばかりの片付けですが、自分たちで行うと心もスッキリしました。これから少しずつ、住み心地の良い実家に変えていきます。



田崎 花恵

こんにちは、田崎です。皆さんは菱刈庁舎の近くに有害鳥獣処理施設があるのをご存知ですか？鹿や猪の解体・精肉を行う施設です。毎年猟期が始まってから施設の稼働も開始されるので勉強させてもらいに行ってきました。施設の方々の熟練された技術でどんどんお肉になっていく様子は圧巻です！地元の有害駆除された動物たちをこうやって安心安全に食べるルートが整っている地域って実は少ないのです。もっと地元の皆さんに地元の山で育った鹿や猪を食べていただきたい、伊佐市外に遊びに行く時はお土産に持って行ってもらえるようになったらいいなと思っています。

話は変わりますが、去年3月に伊佐市で開催されたアウトドアサウナのイベント「サウナーワンダーランド」を今年も開催することになりました！3/14～3/15（土・日）開催です。イベント申し込みはイサタンホームページ（<https://isatan.jp/>）にて受付中です。イベント情報もそちらに詳しく掲載していますのでぜひご覧ください！