

—淡路の情報いっぱい！生活創造しんぶん—

月刊

ポケットあわじ

9月



教えて あなたの健康法



VOL.218

もくじ

P1・大鐘稔彦先生 P2・林久美さん P3・山口昇さん・ひまわり会 P4 応援隊米田静子さん P5・健康長寿祈願 P6・淡路文化会館・淡路県民局・淡路島くにうみ協会からのお知らせ P7.8 淡路の文化活動・イベント情報

健康の秘訣=好きなことをする



運動を楽しむ



歯は大切



良い食事



睡眠

健康は食事、睡眠、そして運動から

医師、作家として大活躍

南あわじ市の瀬戸内海に面した海岸沿いに立つ診療所の医師、大鐘稔彦さん。(77歳)複数の病院で勤務し、院長も務め、延べ6千を超える高度な技術を必要とした手術を経験した外科医です。医師を目指した時の「へき地医療に貢献したい」という思いから県指定のへき地診療所に着任したのは、今から22年前。そして大鐘先生は「孤高のメス」(2010年映画化、2019年テレビドラマ化)の著者でもあり、作家としても有名です。



愛犬の散歩



朝スクワット



30回腕立て伏せ

昭和18年愛知県生まれ

おおがねとしひこ

大鐘 稔彦 先生

2か所の診療所を掛け持ちし、作家活動にも忙しい先生に、健康の秘訣を聞きました。毎朝、高台の自宅のバルコニーで、海を見ながらスクワット。食事もおレンジのフレッシュジュースから始まり、野菜やヨーグルト、卵、納豆、魚～etc。バランスを考えた食事です。診察が終われば、診療ベッドの上で、腕立て伏せ30回を欠かしません。健康の秘訣はやはり食事内容と、運動、そして睡眠。愛犬との散歩や地域の仲間との卓球、最近始めたゴルフも運動不足にはもってこいだとか。そして健康な体を作るためにとても大事な事は、健康な「歯」であることを強調されていました。歯磨き剤を指につけて毎日3回、歯磨きの度に歯茎のマッサージを欠かしません。そして、このコロナ禍「免疫力を高めるには？」という応援隊の質問には、「楽しいことをすることでしょう。」とのアドバイスでした。毎日の生活の中の一つずつの積み重ねが健康な体を作り、好きなこと、楽しいことをするのが健康&長寿の秘訣であるように思いました。執筆活動はストレスを半分伴うようですが、これも先生の『好きなこと=健康の秘訣』なのですね。

(応援隊：村上 紀代美 坂本 厚子 川原 雅代)

淡路市浦



健康笑顔が素敵

林久美さん(90歳)

昭和5年生まれ

東京にいる娘と
京都のお茶会に行くことが
一番の楽しみです。

お気に入りのお軸は

弄花香滿衣

花を弄すれば香衣に満つ



茶室「鹿空庵」



身だしなみ

朝のお化粧は
欠かしません。

趣味は
シャンソンを
歌うこと♪



戦争の語り部

戦争の怖さ
命の大切さを
子どもに伝えています。

また、林さんはお茶の先生としても、子どもから大人までたくさんの方を指導されています。趣味の中ではシャンソンが一番だそうで、派手な衣装を身にまとい、様々な人生のドラマを年齢や声の良し悪しを気にせず個性たっぷりに歌えることが最高に楽しいと話してくれました。

健康法をたくさんお持ちの林さんに一番の楽しみを聞いてみました。それは、東京にいる娘さんと京都でお茶会を楽しむことだそうです。お気に入りの掛け軸は『弄花香滿衣』【花を弄(ろう)すれば香衣(かおりころも)に満つ】で、優しい人と接していれば、いつか自分も優しくなれるという意味です。

90歳になられた今でも明るく元気なお姿は、林さんの生き方そのものかもしれません。相手に失礼のないよう、齢をとっても身だしなみが大事と、朝のお化粧は欠かしません。かみかみ100歳体操にも出かけます。健康笑顔が素敵な林さん、いつまでもお元気で輝き続けてほしいと願っています。

(応援隊:瀬戸 由美子)

かみかみ
100歳体操



洲本市新村



イネワラ
稲藁作品の名人

山口昇さん(95歳)
大正14年生まれ

これからも昔の
農村文化の継承を
続けたい。

わらじ作り指導



時々、会合や「ポケットあわじ」の配布などで大野公民館や大野陽だまり館を訪れますが、そこに稲藁を使った作品がたくさん展示されています。いつも誰が作られたのだろうと思っていました。お聞きすると洲本市新村にお住いの山口昇さんの作品だとわかり、お宅に伺いました。



迫力満点の龍



ワニ

山口さんは大正14年生まれで現在95歳だそうです。とても95歳とは見えない元気な姿でいろいろな話を聞かせていただきました。山口さんの子供のころは、普段わらじを履いていて10歳のころより自分のわらじは自分で作っていたそうです。その後は靴が出回ってきたのでわらじを履かなくなりましたが、20年くらい前に洲本市老人クラブ連合会の作品展があり、自分も何か出展してみようと思い、身近にある藁を使ってわらじなどを作って作品したそうです。その後は藁を使った亀や鶴、竜、猿、小さなわらじなど、また他には瓢箪や人形、兜など様々な作品を作っています。

それからいろいろなグループなどへわらじ作りの指導に行き、皆さんに楽しんでもらっているとのこと。また先山千光寺や遍照院などのお寺の仁王門の大きなわらじを奉納しているそうです。

このように元気な秘訣をお聞きすると「これからも昔の農村文化の伝承を続けていきたいし、人のしないようなことや思いついたことをやっていきたいなあ」と話されました。とても95歳には見えない、お元気な山口昇さんにお会いして、こちらもいっぱい元気をいただきました。

(応援隊:田処 壱久)



月に一度のお楽しみ

ひまわり会

洲本市大野



ご飯を食べたり
おしゃべりしたり
歌ったり、踊ったり♪



♪さては南京玉すだれ〜♪

健康の秘訣は
「ひまわり会」です!

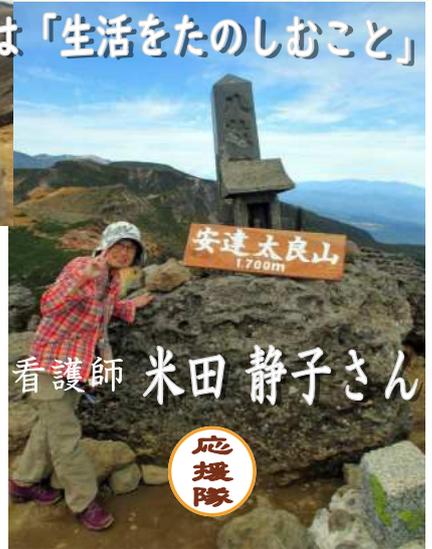
大野陽だまり館
洲本市新村80
TEL 0799-26-0076

普段はあまり外に出ないお年寄りが毎月の第三月曜日、洲本市新村にある「大野陽だまり館」に集う「ひまわり会」を紹介いたします。このひまわり会は、25年前の平成7年4月から開催されていて、65歳を過ぎた利用者とそれを支えるスタッフの皆さん40人くらいが集まります。スタッフは大野地区町内会の福祉委員や看護師、音楽療法士などたくさんのボランティアの人たちで、利用者のお世話をされています。

時間は午前10時から午後3時までで、内容は最初に自己紹介から始まります。これは言葉を発することで脳の働きをよくします。その後は嚙下体操や音楽療法士による歌などで午前中を過ごします。お昼はみんなで一緒にお弁当を食べ、午後はゲームや毎回いろいろなグループが来られ余興で楽しませてくれます。その後はおやつとお茶でひと時を過ごして閉会となります。

代表の西川よし子さんに何うと「家の中に閉じこもりがちなお年寄りが、月に1回皆さんと一緒にしゃべったり歌を歌ったり、ご飯を食べたりして時間を過ごすことがとても大切だと思います。利用者の皆さんもそれがとても楽しいと言ってくれます。25年続けてこれたので今後も続けていきたいと思っています」と話されていました。私も15年くらい前に福祉委員として2年間、微力ながらこの会のお世話をさせていただいたことがあります。この「ひまわり会」が長く続いてほしいと思いました。

(応援隊:田処 壱久)



私の一番の楽しみは山登りです。そのために毎日体力作りをしています。脚力はもちろんですが注意力、反射神経「おとつと」が必要です。山登りの楽しみは2つ。その1 日常を離れて別世界に入ること。その2 達成感(必ずしも登頂だけを目指しているわけではありません。どこまで登れたか達成度がはっきりすることです。)コロナ禍の昨今、遠くの山には行かず、島内の山(諭鶴羽山・先山・妙見山・高倉山)へ登っています。週一回どれかの山に登ることが目標です。

体力作り 筋肉は嘘をつかない。継続は力。



毎朝ラジオ体操、入浴後のスクワットなど筋トレをしています。



食事

健康な主婦が作る食事を食べていれば 家族全員健康になる。

私は3食で一日4時間以上を料理に使っています。3世代家族です。新聞やテレビ、友達に教えてもらったりして新しいメニューをどんどん作ります。頭の体操です。たんぱく質は肉系と魚系を一日置きにしています。魚は青魚を多く取るようにしています。家族の健康と笑顔は私の健康の源です。

家族の健康と笑顔が わたしの健康の源です。



趣味

1日10人の人と会話をすることが 人生を豊かにする。

山野草・多肉植物を育てる、部屋の模様替え、手芸、絵手紙、俳句、お香・・・



多肉植物



手芸

ほおの葉のオブジェ

趣味は他人と比較しないこと

趣味を多く持つ = 出会いを多くする。

私の趣味は山登りのほかに山野草を育てること、多肉植物を育てること、絵手紙を書くこと、手芸などを創作すること、自分の部屋を模様替えすること、お香を楽しむこと、俳句を作ること。趣味は他人と比較しないことが大事です。失敗しても「ま、いいか」「次の時はそうしよう」と考えて上を見過ぎないことです。



人生100歳設計。残り1/4の人生 どんな時でも楽しみを見つけ続けます。

私は人生100歳の生活設計です。その3/4(75年)生きてきました。残りの1/4の人生、どんな時でも楽しみを見つけて生きていきたいと思っています。それが健康な生活と思っています。(応援隊:米田 静子)

健康祈願

室津バス停横のおたぴ公園を少し上がって行くと右側に海福寺があります。昔から室津村の人たちにとって信仰の拠り所として、また室津は漁業従事者が多く、特に「海より、福きたる寺」として海の安全、健康を願い、厚い信仰を受けてきました。ご本尊は平安時代作の阿弥陀如来様です。阿弥陀様は、光明、寿命の仏様です。智恵を授かり、元気で長生きできる仏様とされています。

海福寺で健康長寿祈願



阿弥陀如来様に智恵を授かり元気で長生きをお祈り

潮音山 来迎院 海福寺
淡路市室津1865 TEL.0799-84-0207

疫病退散



お祈り



健康長寿をお祈りして美しい庭を満喫してリフレッシュ

阿弥陀様にお参りした後は客間の欄間をしっかりと見せていただき、客殿裏庭にある江戸初期の美しい池泉式庭園(サツキ、椿を中心に多くの樹木が植えられている)を鑑賞するとタイムスリップした気分が味わえます。江戸時代には大阪、堺などから多くの方が訪れ、サツキを見て歌を詠んだ歌集も残っています。

何よりも心が引き締まるのは海福寺の敷地に一歩足を踏み入れると、どこか違う所へ来た気分になるくらい美しく掃除が行き届いており、すがすがしい気分になります。

ご本尊に智恵と長寿をお願いし、客殿欄間、裏庭の自然をたくさん満喫した後、ご住職や奥様とお話をさせていただきました。表庭の樹齢300年以上のカイズカイブキと、その横の方に立っている松はじっと私たちを見守ってくださっており、この地にしっかりと根を下ろしてと諭されているようです。

いつも海福寺にお参りした時の気分の清々しさは何だろうと感じます。皆さまも一度海福寺に足を運ばれて雑念を忘れてみてはいかがでしょうか。自然と長生きできるような気がしますよ。

(応援隊:廣岡 ひろ子)



淡路文化会館からのお知らせ

『いざなぎ学園』大学・大学院 万全なコロナ対策のもと 9月9日(水)より開講します

【会館の対応】

- ・検温の実施
- ・消毒液の設置
- ・座席間隔の確保
- ・少人数での講座
- ・定期的な換気

【お願いすること】

- ・手指の消毒
- ・マスクの着用
- ・対人距離の確保
- ・大声での会話を控える
- ・会食は控える



一各講座も始まりますー

- ・「淡路洋画セミナー」
 - ・「淡路日本画セミナー」
 - ・「パッチワーク講座」
- ※「野菜を中心とした料理講座」は、中止します。
※「夏休みサイエンス体験広場」は、WEB開催とし、12月頃にホームページで公開します。



国生みの島 元気っ子フェスティバルは、「中止」します。

新型コロナウイルス感染拡大防止の対策を立て、開催について検討しましたが、再び感染が拡大したため、参加者の安全の確保が難しく、「中止」としました。



兵庫県淡路県民局からのお知らせ

災害に備える安全対策(生活編)

9月1日は防災の日です。防災の備えはできていますか？

いつ起こるか分からない災害に備え、日頃から安全対策を整えておくようにしましょう。

- 地震に備え家具の転倒防止器具を活用しましょう。既に設置している場合でも器具が緩んでいないか、外れていないかを確認しましょう。
- 災害時に懐中電灯、ラジオ等が使用できるように電池等の確認をしておきましょう。住宅用火災警報器も正常に作動するかを点検しておくようにしましょう。
- 避難の妨げにならないように、出入り口や避難経路に倒れやすい家具を置かないようにしましょう。
- 家族の中で、避難場所、安否確認の手段等を再度確認しておきましょう。各電話会社で提供する災害伝言サービス等の使い方を調べておくとい良いでしょう。



災害は、人間の力では、くい止めることができません。しかし、日頃から、災害時の知識を学び、備えておくことによって被害を減らす事が可能です。

淡路県民局 交流渦潮室
県民・商工労政課(消費者センター)
☎0799-26-3360



(一財)淡路島くにうみ協会からのお知らせ

☆第12回永田青嵐顕彰全国俳句大会 作品募集

淡路島が生んだ偉人、永田青嵐を顕彰する俳句大会を開催するため、広く作品を募集します。

投句要領：未発表の近作1人2句以内(有季定型・投句料無料)。本大会投句用紙又は任意の様式に必要事項を明記の上、郵送で申込みください(FAX又はE-mail、ホームページから投句も可能)。

募集部門：(1)一般の部

(2)学生(小・中・高校生)の部

選者：稲畑汀子氏(俳誌「ホトトギス」名誉主宰)他

投句締切：令和2年9月30日(水)まで

表彰式：令和3年2月21日(日)

詳しくは「(一財)淡路島くにうみ協会」ホームページへ

☆小学生応援旗とシンボルオブジェ

「渦潮と大鳴門橋」

地元小学生による応援メッセージと花を使った立体オブジェの展示を行います。

■期 間：9月19日(土)～11月3日(火・祝)

■会 場：うずしおドームなないろ館 周辺

詳しくは「淡路花博20周年記念 花みどりフェア」ホームページへ

申込・問い合わせ先：(一財)淡路島くにうみ協会
電話：0799-24-2001 FAX：0799-25-2521
Eメール：awajishima@kuniumi.or.jp

インフォメーション



ご注意

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各イベント開催予定が変更されることもありますので、お出かけ前には、主催者にお問い合わせをされますようお願いいたします。

◆兵庫県立淡路夢舞台温室「奇跡の星の植物館」

〒656-2306 淡路市夢舞台4
☎0799-74-1200 F0799-74-1201
時 10:00～18:00 (最終入館は閉館の30分前まで)

サマーカーニバル 食虫植物教室 貝がらアクセサリ作り フラダンス 音楽イベント

日 8月7日(金)～8月16日(日)
入館料：一般700円、70歳以上(要証明)350円、高校生以下無料
※一部材料費要(体験教室は要予約)

トロピカルガーデンショー 2020

日 7月21日(火)～9月13日(日)
入館料：大人700円、70歳以上(要証明)350円、高校生以下無料

特別展 あわじガーデン ルネサンス2020

日 9月19日(土)～11月8日(日)
入館料：一般1500円、70歳以上(要証明)750円、高校生以下無料



◆淡路人形座公演案内

〒656-0501 南あわじ市福良甲1528-1地先
☎0799-52-0260 F0799-52-3072

定時公演

福を授けます 戎舞

時 10:00,11:10,13:30,15:00

※30名様以上の場合、下記の時間帯で臨時公演も可能です。

※15日前までの事前予約が必要です。

※臨時公演：9:00,16:00

※9月の休館日：毎週水曜日

①「バックステージ」「人形解説」「戎舞」

大人1,800円 中高生1,300円
小学生1,000円 幼児300円

②「バックステージ」「人形解説」「伊達娘恋緋鹿子 火の見櫓の段」

大人1,800円 中高生1,300円
小学生1,000円 幼児300円

③「人形解説」「傾城阿波の鳴門 順礼歌の段」

大人1,800円 中高生1,300円
小学生1,000円 幼児300円

※上演内容は変更になる場合があります。ご了承ください。

淡路人形座へご来座されるお客様へのお知らせとお願い

国及び自治体の定める新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインに基づいて、感染予防処置を実施しております。お客様にはマスクの着用、手指の消毒、検温の実施等へのご協力をお願い申し上げます。



◆淡路市立しづかホール

〒656-2132 淡路市志筑新島5-4
☎0799-62-2001 F0799-62-6465
Mail: info@shizukahall.com
休 火曜休館

しづか少年少女合唱団

初心者でも大歓迎。みんなで合唱する楽しさを体験してみませんか。

※初回体験無料 随時募集中!

【日時】9月5日(土)、9月26日(土)
14:00～15:30

【場所】しづかホールリハーサル室

【対象】小学生～

【料金】¥1,000 (月2回)

JAZZ DANCE 教室

子どもから大人まで、初心者でも大歓迎。一緒に楽しくDANCEしましょう。

※初回体験無料 随時募集中!

【日時】9月4日(金)、11日(金)、18日(金)

○キッズ：17:00～18:30

○フリー：19:00～20:30

【場所】しづかホール ホワイエ

【対象】○キッズ：～小学生

○フリー：中学生～

【料金】○キッズ：¥3,150 (月3回)

○フリー：¥3,300 (月3回) or 都度払い ¥1,200

《申し込み・問い合わせ》

しづかホール

TEL:0799-62-2001

MAIL:info@shizukahall.com

- イベント情報 -

「写真的自然観2020」

-View of Nature
by Photography-

平田雅路写真展 In WESTIN HOTEL

【会期】9月1日(火)～

10月15日(木)

無休・入場無料

【場所】ウエスティンホテル淡路

回廊ギャラリー

〒656-2306 淡路市夢舞台2番地

☎0799-74-1111

※島内で撮影した野生植物を中心に写真30点を展示します。ぜひこの機会にご高覧ください。

インフォメーション



◆淡路市立サンシャインホール

所 〒656-2305 淡路市浦148-1
 ☎ 0799-74-0250 F 0799-74-0256
 時 10:00~18:30
 休 毎週木曜日/祝日の翌日
 (祝日翌日が、土日または祝日の場合、その祝日以降最も近い平日)

古海行子ピアノコンサート

3月開催予定を9月に延期したフィリップ・リノフさんのコンサートですが、ご本人がまだロシアから出国出来ない状況のため、同じコンクールで日本人最高位の3位に入賞した、古海行子さんによるコンサートを開催します。地元の若手ピアニスト3名も出演します。
 日時：9月19日(土) 15時開演
 入場料：2000円(当日3000円) 自由席
 *新型コロナウイルスの影響で、座席数が限定されていますので、お申し込みは、お早めにごうぞ。

ふだんぎコンサート

毎回、幅広い年齢層の皆さん楽しんでいただき、今やサンシャインホールの名物コンサートとなった「ふだんぎコンサート」。
 9月は、“はばたけ、空へ!” をテーマに、お馴染みの曲を集めてお届けします。
 日時：9月20日(日)14:00~14:40
 入場料：無料

編集だより

長寿のお祝いには、米寿 88歳、卒寿 90歳、白寿 99歳、紀寿 百寿 100歳、茶寿 108歳、皇寿 111歳、大還暦 120歳、そして天寿が250歳
 最近では、節目節目のお祝いもなかなか行わないが、「おめでとう」の一言で、これからも元気に素敵な笑顔が見られますよね。
 (応援隊 小原 町子)

◆洲本市文化体育館

所 656-0021 洲本市塩屋1-1-17
 ☎ 0799-25-3321 F 0799-25-3325

真言法話の集い

【日時】9月16日 13:30-16:00
 【場所】会議室 2C
 【料金】無料
 淡路島内の住職によるお説法。
 【問い合わせ先】淡路自治布教団
 ☎ 0799-74-6280(法道寺)

交通安全ポスター入賞作品展

【日時】9月19日(土)~10月1日(木)
 【場所】エントランス
 【料金】無料
 県下で募集した「児童・生徒の交通安全ポスター」優秀作品の展示をしています。
 【問い合わせ】洲本市役所消防防災課
 ☎ 0799-24-7623



お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各イベント開催予定が変更されることもありますので、お出かけ前には、主催者にお問い合わせをされますようお願いいたします。

◆淡路島国営明石海峡公園

所 〒656-2306 淡路市夢舞台8-10
 ☎ 0799-72-2000 F 0799-72-2100

「秋のカーニバル」

クラフト体験やコスモスの摘みとり体験などを開催いたします。
 日 9月19日(土)~11月3日(火・祝)
 時 9:30~17:00(11月は16:00まで)
 場 園内
 ※イベントにより異なります。

◆洲本市民工房

所 656-0021 洲本市塩屋1-1-17
 ☎ 0799-22-3322 F 0799-22-3322

カモ井加工紙株式会社 mf art project

—国内外の様々なアーティストのテーブルアート作品の展示—
 日 9月19日(土)~10月1日(木)
 時 10:00~18:00
 場 3Fギャラリー、4F教室
 ※鑑賞無料

「ポケットあわじ」は、応援隊の手により取材や編集がされ、月に3,500部発行しています。そして、島内各市の庁舎・公民館・商業施設など約250ヶ所に無料配布しています。今後も生活情報新聞として、豊かな情報をお届けしたいと思いますので、ご愛読よろしくお願い致します。また、読者の皆さまからのお便り、情報をお待ちしています。

なお、バックナンバーを淡路文化会館のホームページに掲載していますので、こちらも是非ご覧ください。

(発行)淡路生活創造応援隊 淡路文化会館 淡路文化会館運営協議会

〒656-1521 淡路市多賀600

☎0799-85-1391 F 0799-85-0400

E-mail : a-pocket@hyogo-ikigai.or.jp

H P : https://www.awaji-bunkakaikan.jp/

私たちはポケットあわじを応援します。

