



ふるさとを想う

ふるさと小野町会
通信
ふるさと小野町会

2年前に全国一の暑さ、40・9℃を記録した「あついぞ！熊谷」に在住し50年。

ふるさとを離れた頃は、室生犀星ではないが「ふるさととは遠きにおいて思うもの」であった。今ふるさとのことを懐かしく思い出すのは小学生の頃のこと。物語はその頃にタイムスリップ。

昭和23年小学校に入学、中学も含めて9年間無欠席。親から貰った健康体、神から授かった貧乏はわが家の宝物だった。運動会では6年間個人競技で1番。ノート、鉛筆などをもらい、家計に貢献した。親父がぼっぼや(鉄道員)だったので、国鉄の官舎(駅東側)に住んでいた。職員家族風呂でよく泳いで怒られたものだ。なんと言ってもD51(デゴイチ)とC58(シゴハチ)の蒸気機関車を毎日見たことは楽しかった。今でもさいたま市の鉄道博物館や秩父路を走るSL、熊谷市荒川公園にあるSLを堪能している。イナゴ捕りも懐かしい思い出だ。

遠足は「天大臣山」。現在有名



白石 正
(谷津作出身/埼玉支部)

な高山植物「ミヤマアズマギク」があったか思い出せないが、おふくろの作ったオニギリ持参は鮮烈な思い出。隠し味があり、ノリの下に「味の素」を水で溶いて付けてくれていた。
夏になると小次(治)郎池で毎日泳いだ。ホタルと田圃のカエルの鳴き声は心地良かった。2年前に山神でホタルを見てビックリした。農薬の濃度を薄めているのかな？ もうすぐ桜の時期が来る。三春滝桜と共に夏井千本桜はこちらでも有名。小野町長と福島県林業研究センターの尽力が実り、観音桜・子桜の成長叶うことを願っている。昨

年NHKで放映された「家族に乾杯・志村けん・小野町」を観た。今やわがふるさととは全国版になったのかな。
現在「ふるさと小野町会」で活動中だが、「ふるさととの親睦とまちおこし」のクロスカップリングをしたいと考えている。まちおこしは「若者・ばか者・よそ者」と言われているが、その力は大きいと思う。
最近「NPO法人自然観察指導員」の野暮用に情熱を傾けている。

公立小野町 地方総合病院 からのお知らせ

◎栄養室から



「朝食の力」

健康な人は、よく眠って目を覚ますと気分も爽快になり、おいしい朝食を取ることができず。また、毎日朝食を取っていると、起きた時に胃などの消化器の働きも自然に高まり、食べた後も消化液が十分に分泌されます。

人には体内のリズムを作る体内時計があって、時間が来ればこのリズムの記憶により「そろそろ朝食が入ってくる頃だ」といなどの消化器に食事の準備を働きかけます。朝食後は体温も心身の活動力も上がります。これは、活動を支える栄養素の分解量が増えるから

です。朝食は一日の活動のウォームアップの働きをしています。また、朝食が注意力や集中力、運動能力などと関連していることも研究され明らかになっています。

生活習慣病の予防や糖尿病の食事療法でも、朝食を取ることが大切なこととされています。日中の活動に使われる朝食の摂取エネルギーの割合を増やして、夕食の摂取エネルギー割合を減らすことは、肥満や血糖コントロールの改善につながります。朝食には、心身の活力を高めて人を元気にしてくれる力があります。