今月の顔

人いきいき

訓子府高校吹奏楽部

〝マーチングで全国へ 2月には初の定演も〟

昨年11月に留萌市で開かれた、高文連第12回全道高校マーチングバンド・バトントワリング発表大会マーチング部門で、訓子府高校吹奏楽部（部員17人）が最優秀賞を受賞、全国切符を獲得しました。昨春、部員集めから始まったクラブがわずか7か月で道内トップに立ちました。

マーチングは、隊列を組みながら演奏するもので、全道大会マーチング部門には9校が出場。訓高は、初出場ながらロックやラテンなど4曲を組み合わせた、「CHALLENGE 2007」を演奏しながら軽快なステップを踏み、見事最優秀賞を獲得しました。

北見商業高校で吹奏楽を指導、昨春着任した顧問の河口広行教諭は「当日の出来はすごく良かったのですが、最優秀賞を取れるとは思っていませんでした」と驚いていました。

「平成7年ごろに吹奏楽部立ち上げの動きがあり、翌年に発足したように聞いています。部員が少なく、一昨年も一人がリコーダーの大会に出たぐらいです」（河口教諭）と話し、昨年4月以降、河口教諭と当時の部員二人で部員勧誘から活動を再スタートしました。

「部員も増え、7月のふるさとまつりのステージで初演奏、町内の寺院でのコンサートのあと、北見地区吹奏楽コンクールC編成（25人以下）で銀賞を受賞しました。これが部員にとって大きな自信になったようです。それから部員にマーチングを勧め、歩く練習を始めました。生徒たちはみんな初心者でしたが、基礎をみっちり行い、上達も早かったですね」（河口教諭）。

今年2月には初めての定期演奏会を開く予定で、8月に群馬県で開かれる全国大会に向けます。前部長の相馬龍治さん（3年）は「3年生が5人抜けますが、新メンバーを増やし、全国大会がんばってほしいですね」と話していました。

川柳　訓子府川柳社

聞き上手耳は福耳かもしれず　栄町　浅野みよ子
融通のきかぬ男の頑固者　柏丘　田中　富子
歳月に馴れやんわり手綱握る妻　実郷　森岡　久子
平成を一人生きてく怒り肩　東町所　モト
眼を瞑ることを覚えて丸く住み　大谷　今野きくえ
蓋をする事件ばかりで雪になる　東幸町　中島　玲子
跡継ぎの肩の広さよ頼もしい　日出町　中野　正紀
携帯に留守番させて主どころえ　緑丘　飯島さだえ
天気図に孫の住む地へ想いはせ　協成東　清子
子と住んで寒さ知らずの温い幸　高園　兼安　光子
夜なべする仕事を照らす月の青　緑丘　横川千代子
満月も三ケ月も良し窓の絵に　高園　廣部　栄子
遮断機の先など見えぬこの余生　東町　船戸　千春

健康・栄養

ヘルシーメモ

“正月太りとサヨナラ！”～年末年始、食べ過ぎに注意～

今月の担当　管理栄養士　五十嵐　亜紀

年末年始は「忘年会・新年会」または来客が多いなど、何かと飲食の機会が増え、普段よりも食事やアルコールの摂取量が多くなりがちです。その結果、正月明けに体重が増えてしまい、いわゆる「正月太り」の原因につながると考えられます。正月太りの原因につながる食習慣について、考えてみましょう。

正月太りの原因について

○飲食の機会が増える
○「おもち・おせち料理」など、カロリーの高い食事の摂取が増える
○夜遅くまで、飲食する機会が増える
○「〜ながら食い」をする機会が増える
○日常の食事内容と大きく変わるため、自分の食事摂取量を把握しづらい
○食品を買い込み、いつでも食べられる環境が整っている場合が多い
○「年末年始だから」と、いつもよりも食事量が増えることに対して、大目に見がちである

皆さん、今までの正月を振り返ってみて、思い当たる点はありませんか。今年の正月は次の点に注意して、「正月太り」を予防しましょう。

①最初に汁物を食べて、空腹感を満たす
②食事はよくかんで、食べる
③食後には、水またはお茶を1〜2杯飲む
④おなかがすいたら、深呼吸をする

正月明けはできるだけ早く、規則正しい生活とバランスの良い食事に戻すことが、正月太りを予防するうえで、もっとも基本となります。

いつもより飲食の機会が増える年末年始ですが、新年を迎えるための大切な行事です。また、日本の正月の伝統であるおせち料理には、料理の一つひとつに家庭の幸せと、健康への願いが込められています。

食べ過ぎに注意しておいしく味わい、正月太りを予防し、新しい年を健康で過ごしたいですね。

予防・運動

俳句　訓子府俳句会

記念誌をめくるや今朝の年迎ふ　穂波　蓑島　悠歩
ふるさとをひた恋ふ妻と冬籠　埼玉県　飯田　政章
初日の出拝む御空の青さかな　東町　長内　フジ
床の間の掛軸新た年迎ふ　大町　住吉　和子
初空の光かへして鳩の群　西富　北野ミサオ

寒雀赤き実散らし舞ひてをり　旭町　相原　陽子
新春や琴の調べに心満つ　栄町　堰代ヤヨイ
一億の民が崇める初御空　東幸町　小林　昭子
若松を活けてしづかな明けの春　元町　山崎　芳子
初春やすこやか願ふ老いごころ　西富　吉村ツヤ子