

## いまいま

30回の節目のまつり  
冬を存分に楽しんで

第30回さむさむまつりが2月1日公民館前駐車場で開かれます。青年4団体による実行委員会も立ち上がり、開催準備がスタートしました。節目となるまつりの実行委員長は、JAきたみらい青年部訓子府支部長の牧嶋さんです。「もう30回になるんですね、思い出になります」とまつりの成功を願っています。



牧嶋 重雄さん  
(柏丘 34歳)

「さむさむまつりは、夏のふるさとまつり同様に町内の青年たちで実施しています。昨年から前夜祭を取りやめるなど規模を縮小しています。が、節目の記念として福まき大会を実施します。少しでも皆さんに喜んでいただけるような福を用意できた

らと思っていますので、期待してください」

「イベント内容は、実行委員会で検討しているところですが、青年4団体で力を合わせて制作するジャンボ滑り台、その周辺で、子どもたちに人気のキャラクターショーをはじめ、昨年初めて実施した綱引きやゲーム大会などを予定しています」

「昨年は、夕方まで開催時間を延ばしましたが、今年は元に戻します。まつりは、子どもたちが楽しむことを中心に開催しますので、密度の濃い内容にし、町内外から訪れる人を楽しめたいと思います。綱引きも参加チーム募集を開始しました。ぜひご参加ください」

「会場設営など、まつり準備は降雪の状況にもありますが、1月中旬からを予定しています。私自身、昨年からはじめた薬草栽培など農作業も一段落したところですので、準備作業に入ることでできそうです」

「冬のイベントが始まって30年になります。私が小学校に入る前から実施しているんですね。子どものころ、冬も夏もまつりは楽しかった思い出があります。私も4人の子どもを連れて足を運びました。今年も大勢の家族連れに来ていただき、冬の日を存分に楽しんでもらい、まつりを成功させたいですね」

## ヘルシ



せきやたんが増えた、体を動かすと息切れが長く続くといったことはありませんか。「風邪かな」と思っていたら実は「慢性閉塞性肺疾患（COPD）」だったということもあります。

COPDは肺の生活習慣病とも言われ、日本では530万人が罹患していると推定されています。（厚生労働省2004年）

■COPDとは■  
階段を上ったとき、いつまでも息切れが続く、たんやせきが増えるなどの症状はCOPD発見の大切なポイントです。

重症化すれば着替えただけで息切れするほど、気道（気管、気管支）や肺で炎症が起き、慢性化する病気です。一度罹患したら完治できない怖い病気です、早期発見することが重要となります。

## ■肺は再生しません■

肺は、吸い込んだ空気に含まれる酸素を取り込み、血液に溶け込んだ二酸化炭素を排出、交換する小さな袋・肺胞がたくさん集まっています。たばこの煙など有害粒子を吸入し続けるうちに、肺の細胞がダメージを受け、炎症を起こして伸縮性を失ってしまうと、うま

## “慢性閉塞性肺疾患(COPD)って知っていますか”

く炭酸ガスを吐き出せなくなります。息を吸うことができても、うまく吐けなくなるため、苦しくなってしまうのです。

喫煙者は、肺活量が年間50ccほど減ると言われ、壊れた肺の細胞は再生することはありません。また、喫煙しなくても、受動喫煙にさらされる環境ではCOPDになる危険があり、小児期にウイルス感染の経験がある場合、危険がさらに高まります。

■予防するためには■  
病気を引き起こす要因は生活環境の粉じんですが、最大の危険因子は喫煙です。ほかに職業上の粉じん、大気汚染（オキシダント）などの粒子を吸引することにより罹患します。

COPDにならないために、また症状がさらに悪化しないために、最大原因となる喫煙は控え、粉じんを吸い込まないようマスクの着用なども予防の一つです。



今月の担当 保健師 小倉 珠美

## 介護・支援・予防

## 川柳 訓子府川柳社

深追いはせずにおこう風の愚痴  
実郷 森岡 久子  
長い旅夫婦であるいた幾星霜  
柏丘 田中 富子  
具沢山の味噌汁過去をひきずって  
東幸町 中島 玲子  
師走風うけて夏の日懐かしい  
東町所 モト  
来年こそ笑って暮す種をまく  
大谷 今野きくえ  
春に逢う約束球根も冬ごもり  
協成 東 清子  
不器用も生きる明日の知恵しぼる  
高園 兼安 光子  
体内の箍しめなおす冬籠り  
東町 船戸 千春  
手をかけた蕎麦で子等との和む時  
高園 廣部 栄子  
もう引けぬ農の歩幅で迎える道  
緑丘 横川千代子  
時刻表迎れば懐古のひとに逢う  
日出町 中野 正紀  
雪虫が冬の便をもってくる  
緑丘 飯島さだえ

## 俳句 訓子府俳句会

暁雲や輝く世界初日の出  
東町 長内 フジ  
柿と柚子成り放題の峡の村  
埼玉県 飯田 政章  
八十の大台迎へ初詣  
大町 住吉 和子  
年賀状曾孫に書きてほくそゑむ  
穂波 養島 悠歩  
子等孫と息災願ふ初詣  
東幸町 小林 昭子  
屠蘇祝ふ齡八十路の恙なく  
東町 生出 恭子  
響くもの耳を澄まして春待てり  
旭町 相原 陽子  
稜線をくつきり際立て初菫  
栄町 堰代ヤヨイ  
恙なく好きなこととして去年今年  
西富 北野ミサオ  
雪忘る屋久島の旅満喫す  
弥生 梶田 俱子  
初御空糖煙雲に流れゆく  
西富 吉村ツヤ子  
人の世や励み重ねて老いの春  
元町 山崎 芳子