

# いまいま

## 「訓子府の魅力発掘し 写真で町内外へ発信」

写真やホームページを通して、農村風景や農産物など訓子府の情報を町内外に発信している島貫さん。昨年「産地から消費者に向けた情報発信の必要性とその方法の研修会」を町内で初めて開き、活動の輪を広げています。今年は、新たな地域おこしにも挑戦したいと話していました。



島貫 亨さん  
(日出 43歳)

島貫さんは、日出で農業を営んでいます。特別(減農薬)栽培米を作っている米太郎倶楽部など、仲間とクリーン農業の活動や地産地消の取り組みにも積極的です。

分でもホームページを作るようになりました。本格的に凝りだしたのは、平成17年からですね。ホームページや情報発信に必要な写真も好きになり、カメラ撮影も本格化しました。そのころ、農業に関係する写真の講習会に長野に出かけるなど、はまっつてしましました」

「写真の魅力は、言葉では伝えきれないことが一枚の写真で伝わることです。撮影するときの自分の気持ちや表れることもあり、それが楽しいし、逆に怖いこともあります」

「楽しさや町外にアピールする情報の一つとして、写真に親しんでほしいと、昨年、生産地から消費者に向けた情報伝達をテーマにプロカメラマンを招き、研修会を開きました。20人ほどが参加し、これをきっかけにカメラの魅力を知った仲間が増えました。その輪は、必ずまちづくりにつながると思いますよ」

「今年は、まちづくりを町全体で盛り上げていくため、フィルムコミッションに挑戦しようかと考えています。これは、映画やテレビ、コマースナルなどの撮影場所選定やロケ受け入れを支援するための情報提供を行う窓口です。訓子府の魅力を内外に発信して地域に元気を与えたい。まずは、1年かけて自分なりに写真撮影し情報発信していきます」



## 運動・栄養・休養

風邪の原因にはいろいろありますが、冬の風邪に特に多いのが、インフルエンザなどのウイルスによるものです。これらのウイルスは、湿度の低い乾燥した環境を好むので、冬の気候や暖房などで乾いた空気中に多く浮遊しています。

ウイルスは、空気中に浮遊しているときには全く繁殖活動はしません、体内に入ると1個のウイルスが24時間で100万個にも増える強い力を持っています。部屋が乾燥していると、このウイルスの中で、呼吸をすることになるわけですから、風邪をひきやすくなります。

ウイルスを防ぐためには、通常、部屋の湿度は50〜60%が最適といわれますが、風邪のひき始めは60〜80%と少し高めを保つようにするといわれています。

最近の住宅は、冷暖房の効率をよくするために気密性が高くなっています。そのため、どうしても部屋の空気が汚れがちになります。特に冬場、暖房器具を使い始めると、二酸化炭素による汚れはさらに倍増し、いつも以上に換気を心がける必要があります。

## “部屋の換気をしていますか？～風邪予防のために～”

今月の担当 保健師 清水 麻美

あります。

換気の頻度は、部屋の構造や気密性、暖房器具によっても異なります。一般的に暖房がない部屋では、4人いる場合1時間に1回の換気が必要といわれますが、暖房を使うと、1人しかいない部屋でも最低1時間に1回は、換気が必要になります。

「寒いから換気をしない」という意見をきくことがあります。が、換気もせずに室内の温度を25度以上にしてしまうと、冷たい外気や寒さへの抵抗力が低下します。

寒いからといって閉め切らず、効率のよい換気を心がけましょう。



## 介護・支援・予防

## 川柳 訓子府川柳社

湯上がりの私を照らすおぼろ月  
柏丘 田中 富子

単身になって食べ物味気ない  
東町 所 モト

飲み込んだ言葉に重い過疎の雪  
実郷 森岡 久子

黒髪の大和撫子麗わしい  
緑丘 飯島さだえ

野の花の記憶分け合う草の絮  
東幸町 中島 玲子

大きな夢小さな夢抱き老い二人  
緑丘 横川千代子

柵みを払えぬ肩に雪しきり  
大谷 今野きくえ

テレビクイズ脳活性に役立ちそう  
高園 廣部 栄子

すり減った地下足袋父の生きた痕  
日出町 中野 正紀

地に足をつけて明日の緒を締める  
東町 船戸 千春

振り向かず平成楽しい夢を追う  
高園 兼安 光子

生き生きと生きよと母の愛の答  
旭町 堤 裕紀子

重く聴く介護の話や深夜便  
協成 東 清子

## 俳句 訓子府俳句会

初日記孫の身長書き記す  
東幸町 小林 昭子

期末試験結果はどうあれ冬休み  
東幸町 吉野 良華

凜凜と際立つ稜線初苗  
栄町 堰代ヤヨイ

初日の出この世を崇め合掌す  
元町 山崎 芳子

裏町のイルミネーション冬の華  
西富 吉村ツヤ子

木守柿捕り合ふ鶉のかしがまし  
埼玉県 飯田 政章

暁の天を目指すや初鶉  
東町 生出 恭子

ツリー消え新年迎えるべ飾り  
弥生 梶田 俱子

あかね雲ずんずん昇る初日の出  
東町 長内 フジ

豊作を願ひ大きく鈴を振る  
大町 住吉 和子

元日や踏み出す一歩確かむる  
穂波 蓑島 悠歩

かえらざる若さ傘寿の初鏡  
西富 北野ミサオ

元朝や妻恋橋に陽の眩し  
旭町 相原 陽子