

市長室から

大切にしたい日本人の心

明治時代に札幌農学校を卒業後、アメリカに渡った内村鑑三が、アメリカ人に「日本人とはどんな人間か」と尋ねられて日本人の偉人伝を英語で書いたのが「代表的日本人」である。

これを日本語に翻訳した本を、市内の小・中学校に学校図書として配備している。本を開くと右のページが英文で、左のページが日本語の対訳になっており、西郷隆盛、上杉鷹山、二宮尊徳、中江藤樹、日蓮の5人の偉人伝が綴られている。アメリカで1908年に初版が出版され、たちまちベストセラーになった。ケネディ大統領も読まれたと言われている。「尊敬する日本人は、上杉鷹山です」

と記者会見で答えた話は有名なエピソードとなっている。

この本の中の近江聖人・中江藤樹は、わが国における陽明学の学祖であり、熊沢蕃山が弟子入りして、陽明学を岡山藩へ持ち帰り、和氣の開谷学校を開設しており、岡山とも深い縁がある。加えて藤樹先生は、親孝行である。「孝は百行の基」といわれるように、人の道『道德』の基本である。悲しい事件が報道される昨今、道德の原点に立ち返る必要性を感じざるを得ない。

そうした中、昨年、中江藤樹のふるさとである滋賀県高島市が「中江藤樹」の映画を作成し、総社市へも送付していた

地区住民の方々の地域を思う心と努力で、今年も大野の桜は美しい花を咲かせるはず。ご苦労された方々の思いを感じながら、じっくりと愛でたいものです。

このコーナーでは、地域にあるユニークなスポットなどを探しています。皆さんの身の回りにある旧跡、景観、行事、食べ物、言い伝えなど何でも結構です。また、他の町内会や自治会などとの交流を希望しているなどの声もお待ちしています。まちづくり支援室まちづくり支援係 ☎ 8242 までお知らせください。

総社市長 竹内洋二

健康アドバイス (吉備医師会から)

生活習慣病と食生活



平川 秀三 医師

病気になるったり病気が悪化するには、生まれつきの遺伝体質やウイルス、細菌などの病原体、たばこ、最近ではアスベストといった有害物質などのほか、食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が大きく関連しています。かつて、高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などは、成人病と言われていました。今ではそれらの病気が治療だけではなく、発症の予防、悪化の防止、健康の増進が重要視され「生活習慣病」と名付けられています。

厚生労働省では、次に掲げる10項目を2010年に達成できるような対策が取られています。①適正体重を維持する ②1日あたりの脂肪エネルギー比率を20%

25%にする ③1日あたりの食塩摂取量を10g未満にする ④1日あたりの野菜摂取量を350g以上にする ⑤カルシウムに含む食品として牛乳・乳製品130g、豆類100g、緑黄色野菜120g以上にする ⑥自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する ⑦朝食を食べる。⑧1日最低1食は、きちんとした食事を家族など2人以上で楽しむ、30分以上かけてとる ⑨外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にすることの ⑩自分の適正体重を維持することのできる食事を理解する

自動車やITの普及など生活が便利になり、運動不足となる一方、食欲のコン

トロールは困難です。摂取カロリーこそ増加はしていませんが、脂肪摂取量は増大しています。現在、全世界的に肥満は増加し、日本でも肥満人口は約2300万人に達しています。「肥満は万病のもと」とされ、メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)といった病態が提唱されています。

人は血管とともに老いるといわれています。肥満は、血管の動脈硬化を助長します。動脈硬化は、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、狭心症、糖尿病発症の危険度を上昇します。動脈硬化抑制のためには、基本に帰りますが、要は、腹八分、塩分制限、運動が重要であると思われれます。

※適正体重…BMIは「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で求められ、BMI=22が標準。例えば、50(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)=19.5

も もちもおすすめ新国体情報

エピソード④



~その11~

「えっ、拍手が鳴り止まんがぁ！何が起きたん？」見渡せば会場中の人が拍手をしているじゃないですか。全国障害者スポーツ大会を終えた選手、観客、スタッフみんなが。しかも、勝ち負けに関係なく互いを称え合うかのような温かい拍手。「やったぞー！」という笑顔、笑顔、笑顔。「うわっ、みんな本当に輝いとる。」と思いました。何だかわからないけれど、その場がとっても気持ち良くて、私もずっと拍手をしていました。もしかしたら、みんなの気持ちが一瞬になった奇跡的瞬间だったのかもしれない。そんな雰囲気にも包まれた大会は、総社が初めてと

のこと。総社市民は、すごいことをやっちゃいましたね。

「うわっ！怖い」と思わず身構えた瞬間もありました。国体の軟式野球競技の会場で、オールバックの髪型にサングラスをかけた二人組の男性に出会った時です。ところがこの2人、外野席にレジャーシートを敷いて仲良く並んで座り、赤いメガホンで応援するのは。初日から毎日欠かさず。しかも対戦チームをも小さな声で応援したり、子供に気付かず通り過ぎる「もちもち」に声をかけたりと周りへの気配りもなかなかのもの。次々起こる意外な展開に、最初怖いと思ったことを心

の中で謝り、たった2人の大きな応援に拍手を送った私でした。

総社市での開催競技には、連日会場いっぱいのお客が来ていましたので、おそらく会場のあちこちで、このようなほほえましいドラマがあったことと思います。そんなドラマを生んだ、皆さんのおもてなしや応援こそが、選手や大会を支えていたのでしょうね。その結果、岡山県は国体で悲願の天皇杯、皇后杯を獲得しました。

さて、総社の国体を盛り上げたくて始めたこの連載も、来月で最後となります。皆さん、2年間ご愛読いただきありがとうございます。

や っぱりええなあ。総社のまち

大野の桜



高梁川の支流、大谷川(福谷・大野地区)沿いの山道には、約1.5キロメートルにわたって桜並木があります。春になると、桜並木には見事な花が咲き誇り、周辺の山並みは桜の花でピンク色に染まります。ここ「大野の桜」は、総社の景勝地として古くから親しまれ、多くの観光客でにぎわってきました。

地元の方のお話では、大野の桜は、昭和32年、この地区の共有林を伐採した際、ここに桜の木を植えて活気ある地にしようと、共有林を売ったお金などを元手に、ソメイヨシノの苗木を50本植えたのが始まりとのこと。さらに

その2年後には、約300本の苗木を植え付けたそうです。肥をやる樹木の活きは良くなりますが、逆に今度は害虫が発生して花が咲かなくなるため、予防を入念にしました。また、毎年2〜3月頃になると、渡り鳥が飛来してきて、桜の花の小さなつぼみを食べてしまうため、オートバイに灯油の空き缶を取り付けて、たたきながら走り鳥を追い払いましたそうです。

もう間もなく、桜の季節がやってきます。山一帯に霞がかかったかのような山桜と桜並木の調和した風景が今から楽しみです。また、桜並木の合間からは、総社の市街地も一望できます。

このコーナーでは、地域にあるユニークなスポットなどを探しています。皆さんの身の回りにある旧跡、景観、行事、食べ物、言い伝えなど何でも結構です。また、他の町内会や自治会などとの交流を希望しているなどの声もお待ちしています。まちづくり支援室まちづくり支援係 ☎ 8242 までお知らせください。