

# なんじやろか

## 足王様

《総社三丁目》

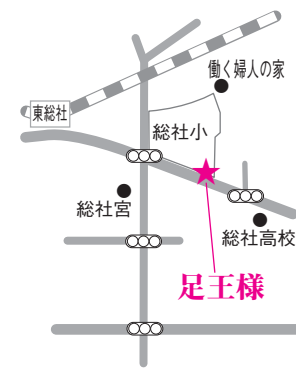
## 街角ぶらり

総社小学校の運動場の南東角で、国道180号の歩道に、石碑と小さな建物がひっそりと立っています。

石碑には、「八衢彦神」「八衢姫神」「久那戸神」の三つの神名が刻んであります。この石碑に願いをかけると、神経痛、リウマチなど足の病気や、ぜんそく、風邪などが良くなるといわれています。そして、足の病気が治った人は、お札にわらぞうりを奉納するそうです。



この石碑は当初、旧足守道の道沿いにあったが、総社警察署の拡張工事で西へ移動した後に、総社小学校の学校用地拡大で再度、移動して現在の位置になった



今でも、石碑の脇に建つ瓦ぶきの小屋根の柱には、わらぞうりが数多くぶら下げられています。足の病気と咳の病気に利益があるので、この石碑は足王様とか、関の神と呼ばれています。

## 糖尿病について

杉本 太郎 医師  
(吉備医師会から)

近年、糖尿病の可能性のある人は急増しており、日本中で2000万人に迫るといわれています。

最近の基準では、空腹時の血糖値が100mg/dl以上になったら要注意といわれます。意外に見落とされがちなのが食後の高血糖です。肥満がある人や家族に糖尿病の患者さんがいる人は、健診で空腹時血糖が正常でもブドウ糖負荷試験をすると「隠れ糖尿病」と分かることがあります。

糖尿病の合併症として有名なものは、神経や眼、腎臓の障害です。「まだ症状がないから大丈夫」といった安心は禁物。心筋梗塞や脳梗塞につながる動脈硬化が進みやすいことも知られています。動脈硬化は、糖尿病の非常に早い段階から気付

かないうちに少しずつ進行していることが、最近の研究で分かっています。逆に言えば、症状の出る前の段階や軽い糖尿病のうち、食生活の改善や運動を心掛けることで、血糖値を改善し、恐ろしい合併症を未然に防ぐことができます。

食事療法や運動療法で不十分な場合には、並行して経口薬やインスリンを使った治療を行います。経口薬もインスリンも、「使い始めたら一生続けなければならぬ」ということとはありません。血糖値が改善すれば、元の治療に戻すことも可能です。

いずれにしても早めの対策が大切で、「私、糖尿病かも」「血糖値を注意された」という人は、お近くの医療機関にご相談ください。

## 健康アドバイス



## 教育知り隊

昨年11月23日、総合福祉センターで開催した「わくわく体験教室」は、子どもを対象にした初めての生涯学習推進のつどいとなりました。

生涯学習推進のつどいは、生涯学習へのきっかけづくりや啓発のための事業。平成18年までは、講演や実践事例の発表、シンポジウムなどが中心で、主に大人を対象に開催してきました。

生涯学習は老若男女全ての世代が対象です。一昨年のまなびピア岡山の市の行事の一つで、ものづくりを体験する催し「わくわく体験広場」が好

## 生涯学習のきっかけづくり

評だったことをきっかけに、「わくわく体験教室」を生涯学習推進のつどいとして開くことになりました。

当日は、親子連れら約500人が参加し、万華鏡や動くおもちゃなどを作る体験を通じて、子どもたちだけでなく保護者も、ものづくりの楽しさを体感していました。

今後、市民の皆さんに生涯学習の大切さやすばらしさを知ってもらい、心豊かな人生を送ってもらおうと、生涯学習推進のつどいといった機会を通じて、生涯学習の普及・啓発に努めていきます



生涯学習課主幹  
熊澤 利紀 さん

「わくわく体験教室」は、ものづくりの体験を通じて、楽しい思い出とともに、子どもたちに向学心が芽生えてくれたら企画しました。また、お近くの公民館でも、さまざまな世代を対象に、多彩な講座を開催していますので、参加してみてください。自分にあった生涯学習が見つかるかもしれません。

【生涯学習課】

## 空き巣・忍び込みに注意!



留守宅や深夜、家人が就寝中の家に泥棒に入られる空き巣ねらい、忍び込み被害が増加しています。しっかりと鍵を掛け、すきをなくして泥棒を撃退しましょう。

### 鍵を掛ける大切さ

プロの泥棒にかかれれば鍵掛けの意味がないとあきらめていませんか。確かに壊せない鍵、開けられない鍵はありません。

しかし、鍵が掛けられていれば、開けるために不自然な姿をさらすこととなります。頑丈で精巧な鍵ほど、

その時間が長くなることから、泥棒はあきらめるといわれています。

### 被害の状態

被害の8割は、戸締りをしていなかったり、裏窓や勝手口などの施錠を忘れていた場合です。

鍵掛けとは、玄関の鍵を掛けることだけではなく、窓や勝手口など全ての鍵を完全に締めることです。

### 泥棒が敬遠する家

- ▼窓を二重ガラスにするなど防犯性の高い家
- ▼勝手口や室内が点灯(まめ球程度の明かり)している家
- ▼センサーライトを設置しているなど、防犯対策がされている家
- ▼プロックや植え込みなどでの死角が少ない家
- ▼犬を飼っている家

## 防犯のすすめ

監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎0110)