



輝いている人

日本のスラックラインの 発展に役立てれば

6月27日から30日にかけてアメリカで開催されたスラックラインワールドカップで優勝したのが大杉徹さんだ。

スラックラインとは、約5cm幅のベルト状のラインを利用したスポーツ。ラインの上を歩くだけでなく、ジャンプや宙返りなどのトリックを次々に繰り返す。「5cmのトランポリン」という大杉さん。週3回程度そうじゃ水辺の楽校で練習をしながら、ハイワイルドというチームでイベントや大会に参加。世界ランク2位の国内外で活躍するプロのライダーだ。

日本人では初の世界チャンピオン。まだ実感が湧かないというが、「夢が一つかなってうれい」と笑顔。この競技には偶然出会う。「夜中にテレビで見かけて興味をもった」。趣味

スラックラインワールドカップで優勝

大杉徹さん（総社）

を探していた4年前、たまたま見つけ、すぐに実行に移したという。「簡単そうに見えるが歩くだけでも難しく、すぐに夢中になった」と、当時を振り返る。

まだ歴史が浅いスラックライン。大杉さんが開発したトリックも多い。「今では自分が作ったトリックが世界中で使われている」。正に世界のトップを渡り歩くとはこのことだ。

体幹を鍛えるトレニングとしての側面ももつ。「二度やったら絶対ハマる。楽しみながらエクササイズにもなるので多くの人にやって欲しい」と呼びかける。

「次の目標はスラックラインを広めること。そのためにも結果を残す」。将来は専用のジムを開きたいと言う。「日本のスラックラインの発展に役立てれば」と意気込む。



吉備歯科医師会では毎年、歯と口の健康を守るための健康普及活動「たんぼぼ運動」を行っています。美しく、たくましく育つたんぼのように、家族そろって健康な歯を、という願いを込めた活動です。

8月1日に総社市保健センターで開催された「たんぼぼ運動」。歯科医師による歯科健診や歯科衛生士による歯と口の健康教室、デンタルラリーなどが行われた。参加した親子は実際に歯を磨きながら、正しく磨けているかどうかチェックした

たんぼぼ運動では、歯磨き指導やフッ化物塗布、むし歯をつくらない歯と口の健康教室などを行っています。保護者の皆さんは、乳幼児健康診査や小児歯科保健学級なども積極的に利用して、日ごろから疑問に思うことを相談してみたいはいかがでしょうか。

文部科学省は歯肉炎や歯周病だけでなく「むし歯」も生活習慣病だとして子どもたちに指導しています。「歯磨き後の寝る前に骨が強くなるようにと牛乳を飲む」「外出したときに周りに迷惑がかからないように子どもの口にあめを入れる」といったことをしていませんか。むし歯の原因は普段の何げないことの繰り返し、つまり生活習慣から発生することが多いのです。

正しく歯磨きをする習慣を身につけるとともに、生活習慣を見直して「むし歯」がしやすい環境を改善することも大切です。子どもたちが健やかな口と歯を手に行きましょう。

秋山第2 歯科院長 秋山 俊樹

すこやか
元気な子
減らそう
医療費 5

総社の野菜を使った 学校給食 おすすめレシピ



●材料（4人分） 187 kcal / 1人分

- 豚もも肉…200g ●ゴーヤ…50g (小1/2本)
- ニンジン…40g (中1/4本) ●玉ねぎ…200g (中1個)
- もやし…150g ●木綿豆腐…400g (1丁)
- ビーフン…20g ●ごま油…小さじ2
- A…中味噌=大さじ1、しょうゆ=大さじ1、砂糖=大さじ1、中華の素=小さじ2、塩・こしょう=少々

●作り方

- ① 豚肉は一口大、ゴーヤは縦半分にして種を取り5mm幅、ニンジンは1mmのいちょう切り、玉ねぎは薄いくし形切り、ビーフンは湯につけてもどし、木綿豆腐は手でつぶしておく。
- ② 中華鍋にごま油を熱し、豚肉、玉ねぎ、ニンジン、ゴーヤの順に入れて炒める。
- ③ ゴーヤが固めに煮えたら、②へAを入れて混ぜ、もやし、ビーフン、木綿豆腐を入れ、再び沸騰したら、塩とこしょうで味を調える。

その他の献立 麦ごはん・牛乳・くらげの酢の物・ひじきつくだ煮・冷凍パイ