

随想 77

郷土史の道しるべ

田邊 義典 (中央 1)

七夕大学の「郷土史」を受講したのがきっかけで小都市や周辺の久留米、朝倉、太宰府等の歴史を学ぶことが出来ました。小都市埋蔵文化財調査センターの指導を受け、これを基に公民館の「歴史講座」および春・秋の「史跡案内」や「ふるさと学」それに「ものづくり」等のボランティア活動を行ってきました。つくづく感じることは、小郡には多くの史跡がありながらその案内表示が少ないことです。石柱・碑、道標でもあれば、街角に点在している史跡の由縁が分かり、関心も湧いてくるでしょう。

大保には、大正時代競馬場があり、終戦前まで九州では雲仙に次ぎ古い福岡ゴルフ倶楽部大保ゴルフ場もありました。小郡音頭にも歌われた三沢のピクニックセンター等々何らかの道標（しるべ）があれば、郷土への思いも増してくると思います。

最近狛犬に関心を持ち神社詣でをしています。地方の石工さんにより彫方、面構え、スタイル等千差万別で味わいがあり風雪に耐えた歴史を偲んでいます。これからも好奇心を持ち続け、史跡を探訪していきたいと思っています。

次号（8月号）は平田瑞夫さん(古賀)にリレーされます。



毎日の食について考えてみませんか？ ～6月は食育月間です～

○食育って？

日本人の食生活は、時代とともに大きく変わってきています。栄養バランスに優れた和食を食べる機会が減り、好きな時に好きな物を食べることができる環境になりました。また、生活習慣の変化により夜更かしをして夜食をしたり、朝ごはんを食べなかつたりすることも以前より増える傾向にあります。

食事は私たちの体を作りエネルギー源となる、生きていく上でとても大切なものです。また、食事を通して知ることができる文化やマナーなどもあります。しかし、現在の生活習慣ではそのことを理解しにくく、健康な生活を維持していくことが困難になるおそれがあります。そこで、様々な体験を通じて食に関する知識を深めて食を選択する力を身につけ、生涯を生き生きと暮らせることを目的として「食育」が推進されています。

○自宅でできる「食育」に取り組んでみましょう

・食材の買い物に行く

お子さんも一緒に買い物に行き、調理する前の様々な食材を見てみましょう。さらに食材の原産地を見て、わたしたちの食べものがどこから来ているのか考えてみてはどうでしょうか。また、可能であれば畑の野菜を見たり、収穫したりすることも貴重な経験になります。

・料理を作る

生きることは食べることであり、食べるためには料理を作らなければなりません。特にお子さんにとっては、「食」に興味を持つためのとおきのきっかけにもなります。始めは混ぜたり切ったりおにぎりを握るなど、簡単なことにチャレンジさせてみてはどうでしょうか。休日などにご家族みなさんで取り組まれることをおすすめします。

・バランスのとれた献立を考えてみる

毎日の食事をバランスの良いものにするためには、一回の食事で主食（ごはんやパン、麺類など）・主菜（肉や魚、卵、大豆製品がメインのおかず）・副菜（野菜がメインのおかず）を揃え、できれば汁物やもう一品野菜のおかずを加えることが大切です。主食・主菜・副菜を毎食（三食）揃えることで、一日に必要な栄養素を上手に摂ることができます。普段の食生活を一度チェックしてみたいでしょうか。

・早寝早起き朝ごはんを心がける

時間がなく朝ごはんを食べられないことがないように、できる限り夜更かしをせずしっかりと寝て、生活のリズムを整えましょう。朝ごはんでは体も頭も目を覚まして、一日のスタートを元気に切れるようにしましょう。



問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72 - 6666