

「利用者さんへの声かけから一日の業務が始まります」と話す渡邊さん。「何気ないことでも会話をし、その中で笑顔になつてもらえるように、常に心掛けています。話しをすることで、その日の体調が把握できますし、何より、大事なのはコミュニケーションですから」と教えてくれます。

自分なりの介護福祉士を目指す

やりがいについては、「利用者さんなどからの『ありがとう』という言葉が、非常にうれしいですね」と言う一方で、「仕事上の限られた時間の中で、どうすれば多くの要望に応えられるかを考えています」と苦勞を語ります。今後の目標は、自分の長所を生かしながら、同僚や先輩職員の良いところを吸収して、「自分なりの介護福祉士」を目指すこと。そして「仕事が楽しいという、今の気持ちを忘れずに続けていきたいですね」と、終始笑顔を絶やさず答えてくれました。



勤務先 公立小浜病院組合 アクル若狭  
わたなべ つよし  
**渡邊 剛 さん**  
(23 歳・谷田部)

部員28人の小浜中学校男子卓球部。キャプテンを務めているのは、小学4年生から市内の卓球クラブに所属している、経験豊かな松木くんです。「キャプテンになったときから、勝てるチームを作るための練習をしように決めていた」と言う松木くん。「内容を直したことで、練習の質が上がり、確実に力がつきました」との言葉どおり、春の地区大会で、自分たちの代では初めての優勝。県大会では、ベスト4の成績を収めました。チームのレベルが上がっている中、

最後の夏 笑って終わりたい

自身については、「試合中に勝負を諦めないことを強く意識しています」と語り、「ミスが続いても原因を考える。諦めずに考えていくことで、何かがかめるはず」と意欲をみせます。7月に行われる夏季大会が3年生にとって最後の大会。目標を尋ねると、「夏の大会に向けて、部員全員が同じ方向を目指しています。一つずつ勝ち進み、笑って終わりたいです」と話し、県大会上位3チームが出場できる北信越大会に「絶対に出場します」と力強く答えてくれました。



男子卓球部 キャプテン  
まつき ゆうと  
**松木 悠人 くん**  
(小浜中学校3年生)

登美子が残した短歌 次世代へ

小浜出身の明治の歌人・山川登美子を市民や若い世代に広めることを目的に、今年1月、市民有志が『しろゆりかざり隊』を立ち上げました。隊には文化団体や商店街、若狭高校書道部などから67人が参加。代表の山岸さんは、「まちの活性化へ思いを一つに頑張りたいです」と話します。展開中の『短歌めぐりプロジェクト』では、同校書道部が登美子の短歌を書き表し、若狭和紙を表装に使ったパネル67枚を制作。商店街や小浜西組の協力店舗などに設置しました。

「登美子の短歌からは、情熱や生きる力を感じます。人としての芯の強さにも共感します」と言う山岸さん。郷土の偉人が紡ぐ文化を次世代に伝える意義について、「短歌を通して登美子の生き様に触れることで、地域に誇りを持ち、自分の進む道についても考えるきっかけになれば」と話します。今後はプロジェクトの一環として、まち歩きマップや絵はがきの作成を予定。「地域に短歌があふれ、まち歩き観光にもつながるとうれしいですね」と笑顔で意欲をみせました。



しろゆりかざり隊 代表  
やまぎし かずえ  
**山岸 和恵 さん**  
(70 歳・白鳥)

練習を重ねて 勝てるチームに

1・2年生合わせて10人が所属する男子ソフトテニス部。副キャプテンを務める前野くんは話を聞きました。基本的にはダブルス形式のソフトテニス。前野くんは、「ペアと息を合わせるために、試合では点を取っても取られても、お互いにハイタッチすることを心がけています」とコミュニケーションの大切さを語ります。自身の性格を「勝つのが好きな、負けず嫌い」と表し、「負けると悔しいけれど、試合でできなかったことを練習に反映して、少しずつでも上

達したいです」と笑顔で話します。春季大会を最後に3年生が引退したことで、「自分たちが中心になるという気持ちを持つようになりました」と話す前野くん。顧問の荒木先生も、「自主練習をしたり、練習メニューを工夫したり、前向きな気持ちを出してくれそうです」と信頼を口にします。8月の県大会での優勝を目指して、チームメイトと練習に励む日々。「力をつけて、その先にある北信越大会でも勝てるチームになりたいです」と力強く目標を話してくれました。



男子ソフトテニス部 副キャプテン  
まえの りょうた  
**前野 諒多 くん**  
(若狭東高校2年生)



### 三番の滝

先日、松永地区の奥にある滝「三番の滝」を目指して、森の中に入りました。「三番の滝 800m」の看板が入り口にあり、小さい橋がかかっています。その日は急に行くことになり、ワンピースとパンプスという山道にふさわしくない服装でした。行きは比較的スムーズに歩けました。しかし、帰りは、行きでは登っていたところを降りようとすると、土がサラサラで滑る滑る。落ちていた木の棒を第三の足にして、なんとか帰路につくことができました。後に詳しい人に聞いてみたところ、私が見つけた場所はまだ三番の滝ではなかったらしいです(笑)。本当の滝はさらに奥にあり、とても大きいのだとか。次はズボンと長袖で再トライしたいです。



【アクセス】  
池河内  
JR 東小浜駅から車と徒歩で45分程  
舞鶴若狭自動車道小浜ICから  
車と徒歩で50分程

【文と写真】  
地域おこし協力隊 ハラ

## 健康長寿のススメ

### おばまの健康づくり10か条④「栄養・食生活3」

果物や乳製品を三回の食事で食べない人は、おやつに食べることをお勧めです。よく運動する人は、エネルギー補給の目的のために、炭水化物が主な成分のおやつがお勧めです。

食べる時間は、日中、動く一時間程度前か、食事と食事の間。糖質が多いおやつは朝と昼の食後すぐが良いでしょう。

#### 上手な間食を心掛けましょう

糖質の多いものを空腹時に食べると、血糖値が一気に上昇します。血糖値が上昇する機会が増えると、糖尿病になりやすくなります。

- 次のテーマ  
おばまの健康づくり10か条⑤「第4条：アルコール」
- 問い合わせ 健康管理センター ☎ 52・2222

#### 第3条 間食は時間を決めて、控えめに。

目安は1日1回100kcal程度

- 【例】  
くずまんじゅう、モモ、バナナ 1個(本)  
大福もち、今川焼き、リンゴ 1/2個  
ポテトチップス、アイスクリーム 1/3袋(カップ)  
クッキー、せんべい 2枚  
あめ玉、かりんとう 5個

※よく食べるものは、「食品表示」を見て、1回の量を覚えましょう



#### 間食は取った方がいい？

間食とは、栄養補給をするための軽い食事のことです。一日3回の食事が平均的になった現代では、成長著しい思春期を過ぎれば、特に必要ありません。

人間の体は飢餓に強くなるように進化してきました。しばらく食べなくても、体のさまざまな機能がすぐに止まることはありません。食事が三回になったのは江戸時代のこと。それまでは、二回と間食(軽い食事)だったのです。

ストレス解消やコミュニケーションの手段として、おやつが有効なこともあります。食べるときは、必要な栄養を補うという本来の意味を考えて、量や時間を調整しましょう。

果物や乳製品を三回の食事で食べない人は、おやつに食べることをお勧めです。よく運動する人は、エネルギー補給の目的のために、炭水化物が主な成分のおやつがお勧めです。

食べる時間は、日中、動く一時間程度前か、食事と食事の間。糖質が多いおやつは朝と昼の食後すぐが良いでしょう。

## みんなで国体障スポ

福井しあわせ元気国体・大会の運営ボランティアに登録する宮腰さん親子。「選手としては無理でも、国体に向けて何かしたいと思いました」と言う由美子さん(写真左)。若狭高校バスケ部でマネージャーを務める娘の美来さんも、「誰かをサポートすることに、やりがいを感じるんです」と登録を決めた理由を話します。

6月の北信越高校ラグビー大会には受付係として参加。規模の大きさや、運営に多くのスタッフや事業者が携わっていることに驚いたそうです。

由美子さんは、「色々な人の力が合わさることで大会が成功するんだと思いました。来年の本番に向けて、訪れた人がみんな笑顔になるように、頑張りたいです」と意欲を語ります。

美来さんも、「大会を通して小浜の良さを全国にPRしようとしているのを感じました。自分が経験したことを、同世代の高校生や若者に伝えたいです」と笑顔をみせました。

大会小浜市実行委員会では、ボランティア隊員を募集中。興味のある人は、市事務局 ☎ 64・6071まで。

力を合わせて笑顔の国体に！



OBAMAはびねす運営ボランティア隊員  
宮腰 由美子さん (46歳・太興寺)  
宮腰 美来さん (18歳・太興寺)

## アート&カルチャー

伝えていきたい大切な

茶道遠州会竹下社中には、現在30代から50代の女性6人が所属しています。イベントでの茶道体験会をはじめ、市が開催する伝統文化子ども教室の講師を本年度引き受けており、小学生の指導にもあたっています。

代表を務める竹下さんは、30年近く自宅で茶道を教えています。教室では、家庭的な雰囲気づくりを心掛けているそうで、「気楽な気持ちで来てほしい。みんなに楽しんでもらえたら」と生徒をもてなしています。

「遠州流は、初代小浜藩主の酒井

忠勝公が学んでいたことなどから、小浜と深い縁があります」と話す竹下さん。「この流派が小浜市茶道連合会の一流派として、共に茶道を伝えていくことができることに、感謝しています」と喜びを語ります。

今後の活動について、「これからも多くの生徒を教え、育てていきたいです」と意欲を見せ、「茶道で何より大切なのは、思いやりとおもてなしの心。お茶を通して、それらの心と日本の伝統文化を伝えていきたいですね」と笑顔をみせました。



茶道遠州会 小浜支部 竹下社中 代表  
竹下 宗智さん  
(83歳・清滝)