

関西電力に入社して5年目を迎えた村松さん。小浜事業所で窓口や電話でお客さま対応を担当しています。「入社当初は仕事で分からないことも多かったが、経験を重ねることでスムーズに対応できるようになってきました」と自身の成長を実感しています。分からないことはすぐに確認したり、自分で勉強したりするなど、今も努力を怠りません。

高校在学中はボート競技に打ち込み、全国大会などで優秀な成績を収めてきた村松さん。「卒業と同時に競技からの引退も考えていた」と話しますが、関西電力のボート部が、地域貢献の一環として活動しているという理念に共感し、同社に入社して競技を続けることを決意しました。村松さんは、本年開催される福井国体の県代表選手に選ばれており、「国体で優勝し、自分たちを支えて下さる皆さんと感動を分かち合いたい」という思いで、日々鍛錬を重ねています。「今後も笑顔を決やさず、地域の人たちと関わりを持っていきたいです」と仕事にボートに全力を尽くします。



国体優勝で感動分かち合いたい

勤務先 関西電力 小浜事業所
むらまつ 村松 奈織 さん
(22歳・山手一丁目)

部員35人が所属する小浜第二中学校の野球部でキャプテンを務める仲塚くん。「幼稚園児のころから父親とよくキャッチボールをしていました」と振り返り、「小学5年生のときに、少年野球で所属する地区が初めて県内ベスト4に入ったことが、忘れられない思い出です」と笑顔をみせます。若狭地区6校で競われた春の地区大会では、足を使った試合を展開し、決勝戦では、「ノーヒットノーラン」を達成するなどして優勝。夏の地区大会でのシード権を獲得しました。

そして迎える7月の夏季大会。「以前より全員の気持ちが高ぶる、声が出るようになってきました」と言い、「地区大会で優勝し、県大会でも優勝を目指します」と目標を掲げます。顧問の六塚先生も「大会に向けて、全体が盛り上がりつつありました」と話すが、チームに勢いが生まれています。最後に仲塚くんは、「今までお世話になった先生や先輩・後輩、仲間、家族に感謝を忘れず、恩返しをするつもりでプレーしていきたいです」と今後の意気込みを話してくれました。



感謝の気持ちをプレーで示す

野球部 キャプテン
なかつか はると 仲塚 陽人 くん
(小浜第二中学校3年生)



日本赤十字社福井県支部小浜市地区 水上安全法指導員
しみず かずひと 清水 一史 さん
(62歳・多賀)

水の事故防ぐ術と心構え伝える

水と親しみ、水の事故から人命を守るための知識と技術である水上安全法。清水さんは指導員として、小学校での着衣泳教室など、水上安全の知識や技術の普及を図るとともに、救助員養成などの人材育成に努めています。水産高校で水泳を指導する立場になり、「生徒の命を預かる者として、救助法を学ぶ必要性を感じました」と、水上安全法を学ぶきっかけを話す清水さん。18歳で救助員の資格を取得し、30代のころ、後継者を探す先輩の依頼で指導員になりました。

川遊びなど、これから水に触れる機会が増える時期。注意点を尋ねると、「水の楽しさと怖さを理解し、子どもからは目を離さないこと。もし水難事故に遭遇したら、一人では救助せず、必ず協力者を得るようにしてください」と、事故の危険を熟知する指導員ならではの答えが返ってきました。そんな清水さんが大事にするのは、人とのつながり。「この活動の根底にあるのは、助け合いの精神。受講生にはそれを理解してもらえよう心がけています」と、熱く語ってくれました。

世界の舞台で高みを目指す

男女23人が所属する若狭高校ボート部で、日々の練習に励む3人。ボート選手だった父の姿を見て興味を持ったという森長くん(写真右)は、「3年生になる年に福井で国体が開催されることもあり、入部を決めました」と、早くから高い目標を見据えていた様子。実際に3年生になった今年は、U19世界選手権の日本代表として、ダブルスカル(2人乗り)に出場します。一方、同選手権に舵手なしクオドルプル(4人乗り)で出場する3年生の村松さん(同左)。尊敬する関西電

カボート部について、「個々の体格で劣っていても、チームの総合力で勝てる技術がすごい」と熱く語ります。また、同選手権にダブルスカル(2人乗り)で出場する2年生の仲澤さん(同中央)に、やりがいを感じる瞬間を尋ねると、「トレーニングなどで、自己ベストを更新した時。『自分、強くなってるなあ』と実感できるのがやりがいです」と答えてくれました。世界選手権では、ともにファイナル進出を目標に掲げる3人。高みを目指して、世界の舞台へ漕ぎ出します。



若狭高校ボート部 部員
むらまつ 村松 栄理 さん
もりなが ゆう さん
なかざわ 仲澤 春香 さん

はたけじ

若狭姫神社の裏手にある、小高い里山の一角。誰が呼んだかここは「はたけじ」。昔から遠敷地区の子どもたちの遊び場でした。

今の子どもたちにも里山で遊んでもらいたいと、地域の人たちが協力して、走ったりロープにぶら下がったりして遊べる広場に整備しました。

この「はたけじ」は、遠敷小学校の子どもたちが書いた案内板のあるフェンスを越えて、桜並木の斜面を抜け、10分ほど進んだ先の尾根にあります。さらに、そこから南へ少し登れば、小浜湾が望める場所や、遠敷地区が見える場所などもあります。

散策する際には、すべりにくい靴を履いて、できれば熊よけの鈴も持って向かいましょう。



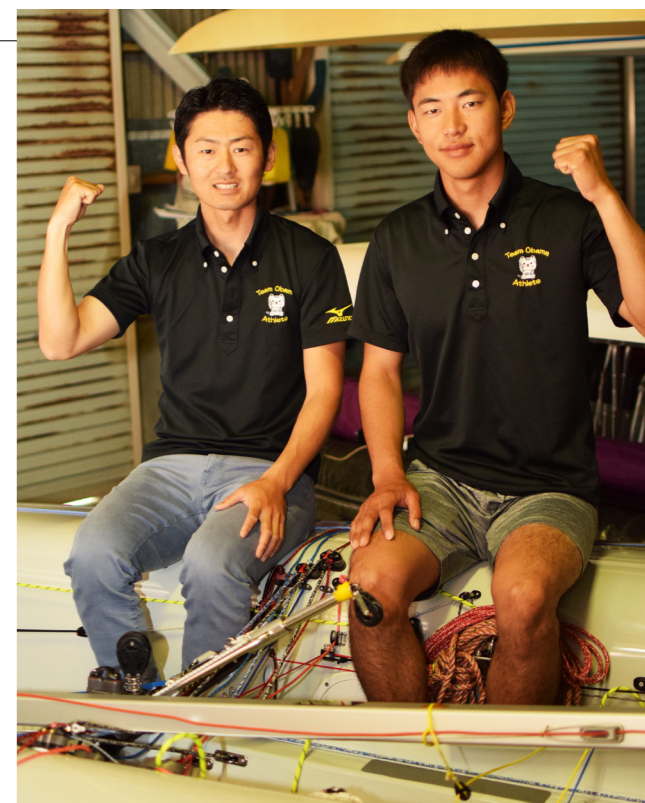
【アクセス】
 小浜市遠敷 JR 東小浜駅から徒歩で15分
 舞鶴若狭自動車道小浜ICから車で10分
 【文と写真】
 地域おこし協力隊 ハシモト

みんなで国体障スポ

福井国体出場に向け、セーリング競技でペアを組む2人。出道さん（写真左）は長崎県、中川さん（同右）は和歌山県の出身で、ともに強化選手として招かれました。練習拠点の小浜と三國のうち、会場の高浜町に近い小浜に移住して、日々の練習に取り組みます。小学5年生のとき、友達とヨット体験に参加したことがきっかけでヨットを始めたという出道さん。「自然が相手のので、風や波が刻々と変化する。陸の上とは違う非日常的なフィールドが面白いです」と、ヨットの魅力を語り

ます。一方、高校入学を機に新しいことに挑戦したいとヨット部に入った中川さんは、「将来的には指導者にも興味があります。セーリングはまだ競技人口が少ないですが、多くの人がその楽しさに接する機会を作りたいですね」と、競技の普及にも意欲を見せます。そんな2人の目標は国体3位入賞。「自分たち県外出身者は、結果を残してこそ、『チームおばま』の一員として貢献できるよう頑張りたいです」と、意気込みを話してくれました。

結果でチームに貢献したい



セーリング競技 県代表選手
 出道 耕輔さん (32歳・南川町)
 中川 大河さん (24歳・千種二丁目)

健康長寿のススメ

子どもの元気は食事から③「消化吸収の力とアレルギー」

タンパク質は、消化酵素の働きによってバラバラになります。その酵素の性質や分泌量、効果を左右するのが自律神経です。生後4カ月頃から自律神経が発達し、子どもはその調節機能を整えながら成長します。生活リズムやハイハイなどの運動が自律神経を育て、消化酵素の分泌に影響しているのです。

タンパク質をバラバラに
 食べ物が十分に消化されないまま吸収されると、自分の体とは違う成分を認識し、それを排除しようとするアレルギー反応が起こります。特にタンパク質はその構造が複雑なため、バラバラにするには消化酵素が必要となります。そのタンパク質も食品ごとに複雑さが異なり、アレルギーを起こしやすい食べ物があります。食べる経験がまったくなかったり、逆に食べ続けてしまったら起こる可能性があります。性があるとされています。食べる経験を順序立てて、徐々に進めることで、子どもの消化酵素の種類や量が増えていきます。

タンパク質の消化吸収能力を育てる

月齢	4カ月頃	6カ月頃	8カ月頃	10カ月頃	12カ月頃	2歳頃	3歳頃
タンパク質の消化酵素	酵素なし	酵素 出始め	← 食べる経験で種類や分泌量増加 →				
消化を助けるその他の働き		脂肪分解酵素 出始め	胆汁酸 出始め	胃で食物を消化吸収能力の形成		大人と同じ胃の形に	
栄養源	お乳量の確保	離乳食開始	← 食品の種類を増やす →				
	母乳	米	卵黄 豆腐	白身魚 赤身魚 鶏肉	バター	青魚・豚肉 納豆・全卵 植物油	牛乳・無糖ヨーグルト 柔らかく調理した肉魚(加工品除く) すりごま
自律神経を育てる生活	生活リズム(食事・睡眠) ハイハイ 手づかみ食べ			1日3回の食事+間食		腹ばい・外気浴 いないいないばー なめなめ遊びと繰り返し遊び 毎日の外遊び	

乳幼児のアレルギーを起こしやすい因子

卵・牛乳・小麦(それらの製品含む)
 -乳幼児の食物アレルギーの60~70%
 その他、大豆、カニ、エビ、そば、ピーナッツ、ダニ、カビ、黄色ブドウ球菌、動物の毛やフケ、ほこり、花粉、タバコや花火の煙 など

- 次のテーマ
 子どもの元気は食事から④「おやつのお供・与え方」
- 問い合わせ 健康管理センター
 ☎ 52・2222

アート&カルチャー

伝統芸能 気軽に楽しんで

秋桜には、中学生から60代までと幅広い年齢層の7人が所属し、箏や三弦、日本舞踊を中心に毎週稽古を実施。毎年小浜三曲連合会が開催している新春初弾会での演奏や、福祉施設への訪問披露などを行っています。「古典は一般的に敷居が高いイメージがあります」と語る岡崎さん。「その一方で、現代では時代にそった曲も取り入れられています。老若親しんで、楽しみながらお稽古ができるように心掛けておりますので、古典と構えず気楽に來てもらっています」



こすもす 秋桜 代表
 おかざき あけみ さん
 (68歳・南川町)

岡崎さんは、6年前に「今できることをしたい」との思いから同団体を設立しました。昨年、働く婦人の家(大手町)で観客約50人を動員する発表会を開催するなど、精力的に活動しています。「今年も8月25日(土)に旭座(白鬚)で発表会を開催します。ぜひ皆さんに箏と三弦、日本舞踊の共演を楽しんでいただきたいです」と呼びかけます。今後の目標は、「会員を増やし、より多くの曲を演奏すること。そして何より、仲間たちと仲良く続けていくことです」と笑顔で話してくれました。