

地域の人に安心を届けたい

現在、一児の母として子育てに奮闘中の野村さん。今年4月から子育てに理解がある職場環境に魅力を感じ、第一生命で保険コンサルタントとして育児と仕事の両立に励んでいます。子どもがまだ小さく、急な発熱などで休まざるを得ないことも。そのため、「その日にできることは先延ばしにせず、一日の目標を決めて行動すること」を心掛けている野村さん。「仕事に必要な知識は多くありますが、先輩たちの背中を追いかけて早く一人前になりたい」と意欲をみせます。

「お客様とのたわいもない話が楽しい」と言う野村さん。自身の経験から、保険は必要になってから気づくことが多いと痛感しており、「何気ない会話から、保険の大切さを伝えていきたいです。その結果、地域の人に安心をお届けできれば」と笑顔をみせます。将来の目標について尋ねると、「仕事を長く続け、お客様から信頼されるような人間関係を築いていくこと。そして、仕事・家事・育児に全力で取り組み、毎日を楽しく過ごしていきたいです」と目を輝かせました。



勤務先 第一生命保険株式会社 小浜営業オフィス
野村 さやか さん
(22歳・福谷)

日々の練習にベストを尽くす

7月に3年生が引退し、男女21人体制で新たなスタートを切った小浜第二中学校陸上部。2年生唯一の男子で、キャプテンを務める森下くん。「小学4年生のときに軽い気持ちで地元の上クラブに入ったのが、陸上を始めたきっかけです」と振り返ります。森下くんは部活の魅力を尋ねると、「個人競技である陸上を部活動としてチームで取り組むことで、辛さや喜びを共有できます。互いに支え合い、高め合えるところに一人では味わえない楽しさがある」と笑顔をみせます。

短距離走の選手として活躍する森下くん。スタートが不得手だという一方で、走り出しからの加速に自信があり、「個性を伸ばして、多くの選手が出場する県大会の1000m走で決勝進出を狙いたい」と目標を定めます。今後の目標について、「キャプテンとしての自覚と責任感を持ち、みんなの手本となるような行動を心掛けたい」と話し、「部員たちが大会本番で最高のパフォーマンスができるよう、日々の練習にベストを尽くしていきたいです」と言葉に力を込めました。



陸上部 キャプテン
もりした ともき
森下 智貴 くん
(小浜第二中学校2年生)

国体開会式で全国に小浜をPR

八幡神社(男山)の祭礼で、小浜地区の伝統行事でもある「放生祭」。みこしや大太鼓、山車などの出し物が、2日間、旧小浜町内を巡行します。今回、福井しあわせ元気国体の開会式で、県内の伝統芸能団体などがパフォーマンスをする「主催者選定プログラム」に、嶺南から唯一、放生祭の出し物が選定されました。大太鼓、山車を担当する計14区から、総勢約200人が集い、全国の選手や観客の前で、開会式専用の特別な演技を披露します。

祭礼委員を務める畑木さんは、大太鼓のまとめ役として、人集めや当日の段取りなどに日々奔走しています。放生祭を「地域のコミュニケーションの場」として大切にする畑木さん。「祭りがなかったら、同じ地区に住んでいても関わらなかった人がたくさんいる。出し物の練習も含め、祭りが地域をつなげています」と話します。「全国の人に『放生祭を見に小浜に行きたい』と思ってもらえる演技をしたいです」と開会式出演の意気込みを語ってくれました。



放生祭祭礼委員会 委員
はたき たかし
畑木 孝 さん
(62歳・大宮)

「Make Friends」で切磋琢磨

あるテーマについて、肯定・否定の立場に分かれ、英語で行う競技型討論をする「英語ディベート」。英語に親しむことを目的に活動するESA部内でも、この英語ディベートが専門の「ディベート部門」には、1・2年生20人が在籍。大会準備のため、テーマに関するさまざまな調査や原稿の推敲に取り組んでいます。英語も人前で話すことも好きだという風呂くん。入部の理由は、「準備したことが実を結んだ時の達成感や、仲のいい部の雰囲気にかれました」

「英語ディベートの基本理念は『Make Friends(友達になろう)』。尊敬する先輩たちがしてきたように、勝敗や学年の壁を超えて、気兼ねなく意見を交わし、互いに高め合える部にしたいです」と語るとおり、活動中の部員たちは笑顔が絶えません。「県大会優勝と、全国大会8位入賞」を目標に掲げ、「全国の上位8チームに入ると、何百人もの参加者が見守る壇上で試合ができる。最高の舞台、憧れの場所です」と、熱意を胸に、今日も仲間と切磋琢磨しています。



ESA部ディベート部門 キャプテン
ふる いつき
風呂 樹 くん
(若狭高校2年生)

人魚伝説の洞窟（空印寺）

空印寺（男山）には、人魚の肉を食べたことで、若さと美しさを保ちながら不老不死となった伝説が残る「八百比丘尼」が、最後に入ったとされる洞窟があります。

「不老不死」や「人魚」という響きにロマンを感じる一方で、それらを「現実にはありえない」と思ってしまうことに寂しさを覚えます。

科学の進歩によって、昔は「不思議な出来事」だったことが次々と解明され、私たちの暮らしは豊かになりましたが、不思議なものを「不思議」のまま楽しむ心は忘れたくないと思いました。

もしかしら、八百比丘尼は、今もこの小浜のどこかで生きているかも知れませんね。



【アクセス】
 小浜市小浜男山 12
 〓 R小浜駅から徒歩で15分
 【文と写真】
 地域おこし協力隊 ヤマダ

みんなで国体障スポ

国体優勝で周囲に恩返しを

若狭東高校で、レスリング部に所属する大前くん。下半身を用いた攻撃・防御に制約のある「グレコローマンスタイル」で、福井しあわせ元気国体に出場します。

自らを「大ざっぱな性格」だと表す大前くんが、普段から意識し取り組むこととして練習場の壁に貼り出している言葉は「私生活完璧」。「試合で雑にならないように、日ごろから整理整頓を心がけ、しっかりあいつつするなど、日常生活のひとつひとつを丁寧に過ごすようにしています」



レスリング競技 国体出場選手
 おおまえ りょうた
大前 亮太 くん
 (若狭東高校2年生)

大前くんは、競技の見どころを尋ねると、「グレコローマンスタイルは、投げ技が主体の試合になりやすく、動きが派手な大技の応酬になることもある。とても見応えがあります」と丁寧に教えてくれました。

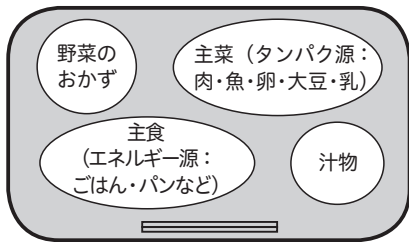
「国体で結果を残して、周りの人たちに恩返しをしたいです」と語る大前くん。「優勝して、母校や市のPRや、試合やニュースを見てくれた人への励ましにつながるよう、頑張りたいです」と意気込みを話してくれました。

健康長寿のススメ

子どもの元気は食事から⑤「早寝・早起き・朝ごはん」

朝ごはんはスウィッチオン
 子どもの体や脳の成長発達の基盤は生活リズムです。昼夜の区別がない赤ちゃんも4カ月ごろから昼間起きていて時間が増えてきます。脳の視床下部が育ち、食欲や体温、生活リズムの調節が可能になってきたからです。視床下部の働きが、その後、五感を育て、記憶や言葉、総合的な考えなど、人らしく生きる大脳の発達につながります。毎日ほぼ同時に浴びる朝の光と朝ごはんが、脳と内臓を刺激し、脳の働きをスムーズにするスイッチになります。

睡眠は成長と情緒安定のもと
 睡眠中に成長ホルモンが出て脳や体を休め、修復して成長させます。成長ホルモンは夜の8時ごろから始まるので、そのころには就寝することが成長を支えます。電気を消して、暗く静かな環境を作り、大人が眠りにつかせることが大切です。今の時代、意識をしないとうまく睡眠リズムが整いません。ぐっすり眠るためにも、朝の光と朝ごはん、そして午前中に運動遊びの時間を取り入れましょう。



月齢と脳の発達

※個人差があります

月齢	出生	4カ月頃	6カ月頃	8カ月頃	10カ月頃	12カ月頃	2歳頃	4歳頃
土台となる脳 (生きるための本能)	発達の基礎＝ 「生活リズム」早寝・早起き・朝ごはん							
人らしく生きる脳 (認知・判断など 理性的な脳)	いろいろなものを見る、聞く、触れるなどの感覚体験でさらに回路がつながってくる 言葉理解 言葉発音 総合判断							
	脳回路ができてくる 自我形成 認識形成の完成							
	自分でやりたい 見立てて表現 伝えたい 言葉で表現 考える 我慢 達成感(できた) 気持ちの切り替え 安心感(大丈夫) 約束を守る							

●次回からは・・・
 公立小浜病院医師によるコラムをお届けします
 ■問い合わせ 健康管理センター
 ☎ 52・2222

アート&カルチャー

心のつながり“伝えていきたい”

池坊家元吉田社中では、40代から60代の女性4人が所属。月に一度地区の婦人会で生け花の稽古や、福祉施設への出張指導などを行い、その成果を市の総合文化祭や、池坊の若狭支部展や県連合支部花展で披露しています。

吉田さんは、今から45年前、小浜に嫁ぐと同時に義母から生け花を習い始め、約20年前に跡を引き継ぐ形で代表を務めるようになりました。「今では花は生活に欠かせないもの。義母からの縁で、周りの人に助けられながら続けています」とほほ笑みます。



池坊家元 吉田社中 代表
 よしだ のぶこ
吉田 伸子 さん
 (69歳・遠敷一丁目)

「忙しい現代社会だからこそ、小さい子どもに伝統文化に触れてほしい」と話す吉田さん。「体験を通して、人の気持ちが考えられ、気遣いのできる心を育み、“心のつながり”の大切さを伝えていきたいです。そして私自身もまだまだ多くのことを学んでいきたいですね」と意欲をみせます。

「普段から何かとバタバタとしてしまうことが多いですが、健康に気をつけながら、仲間たちと穏やかな気持ちで長く続けていきたいですね」と今後の目標を語ってくれました。