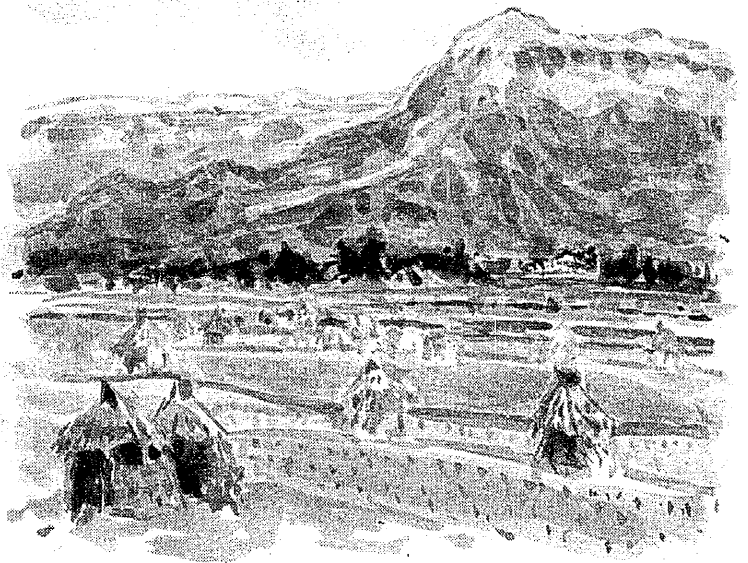


# 山のある風景



## 阿蘇 大観峰

画 姉 川 良 男

全周百二十八キロメートルにわたって連なる外輪山の圧倒的な威容の中で、ひととき高くそびえる大観峰は標高九百三十八メートル。俗に遠見ヶ鼻と呼ばれ、阿蘇五岳の展望のもっともすべけるところ。阿蘇温泉のある内牧はその裾野で、秋の田園風景もすばらしい。



## 紙ネンド教室

大牟田ブロック 藤田 美代子

主婦会のサークル活動の一環として、つわの花合組に所属し、十月から紙ネンド教室をはじめました。  
先生は高取の原口さん。生徒は今のところ十人です。お金を出せばカルチャー教室も沢山ありますが、材料代が安く、失敗しても作り直しができるし、何よりも仲間まで若々しくありたいという願いが、冷感庫をあけてハテ何をしに剣に考えなければならぬ問題のひとつです。  
平和の問題、石炭つづし、杜宅立ち退き問題など、たたかいたい課題は山積していますが、ひととさのゆとりをもつこともまた大切ではないでしょうか。  
主婦会にも書道や絵、編物、人形づくりなど、かくれた才能をもった人がたくさんいます。主婦会独自の作品展も開きたいと夢は大きくふくらんでいます。  
紙ネンド教室は毎月第一、第三火曜日の一時から四時まで、ワイワイ、ガヤガヤ楽しみながらやっています。どうぞ多数ご参加下さい。

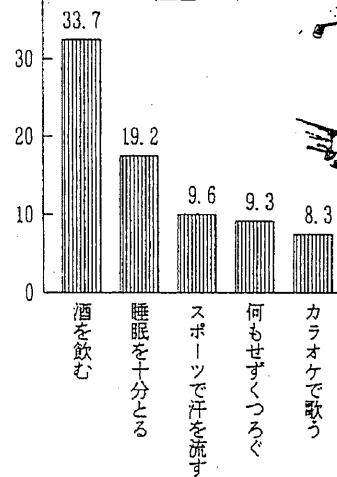
## サラリーマンの健康観 酒でストレス発散

サラリーマンの四人に三人が体調不安を訴えている――第一勧業銀行がまとめた健康調査です。調査対象は二十～五十九歳の既婚サラリーマン五百人。

それによると、体調万全の人は四人に一人(二四・四%)しかなく、三人は、①疲労感、②肩がこる、③視力が落ちた、④胃が重い・胃痛などを訴えています。原因についての自己診断は「歳のせい」「ストレス」「運動不足」「仕事のしすぎ」の順。平均睡眠時間は六・六時間で、五・六時間が三三・八%。愛用の健康食品は梅干し、ビタミン剤、ウーロン茶が人気。

仕事でストレスを感じる人は、「よく」「時々」を合わせると七七・二%。年齢別では高年齢層ほど多くなっていますが、三十代も多数(七九・六%)。ストレスの発散方法は、「酒を飲む」(三三・七%)が三分の一を占め、以下「睡眠」「スポーツで汗を流す」と続きます。やはり、酒はつきもの。

## ストレスの発散方法 (上位五つ)



## ひとくち情報

健康保険組合連合会のアンケート調査(成人男女千五百人)によると、かぜや腹痛など軽い病気でも「すぐ医師にみてもらう」人は三割。かかりつけの医師がいると答えた人は二六・六%で、「大体決まっている」という人は三四%。診療への疑問や不満を持つ人は三割強。「病状や治療について説明不足」が四七%で一番多く、「飲みきれないほど薬が多い」二%、「検査が多く、わずらわしい」一七%などが続いています。しかし、医師に直接問いただしたりする人はごく少数です。

## みんなで映画を観る会

第四回映画祭

### 第二部 愛と悲しみの山河

戦場の激戦のなかにも  
生命とは何ぞし。燃えつきる数々の恋

超豪華キャスト

### 次郎物語

現代が忘れたい愛と感動を描いて  
いま、日本中の観客に贈る名作

11月14日より20日まで7日間、名画二本立、連続上映 大牟田太陽館 TEL (092) 3301

| 上映作品名             | 上映時間             |                  |
|-------------------|------------------|------------------|
|                   | 1回               | 2回               |
| 竹取物語<br>かぐや姫      | 9時45分<br>11時45分  | —                |
| 次郎物語<br>下村湖人原作    | 11時50分<br>13時40分 | 16時50分<br>18時40分 |
| 戦争と人間<br>愛と悲しみの山河 | 13時45分<br>16時45分 | 18時45分<br>21時45分 |

## 食べて健康をつくる ⑧

### みそ汁は「長寿スープ」

今年の「全国長寿者奮闘」にいうことは、生活のしかたによらんと、百歳以上の長寿者は、昨年より四百二十人増え、史上はじめて三千人を突破、二千二百七十一人になった。まさに、長寿国日本のシンボルである。わたしたちのほとんどが、低い平凡な山とすれば、百歳以上の長寿者は「富士山」である。では、わたしたちも富士山になれるだろうか。

これはむずかしい。遺伝子の問題があるからだ。長生きの家系は、食生活や生活環境が、それほど悪化しなければ自然に長生きできる。もちろん、大病や事故などにまきこまれないう前提である。

大豆に注目しよう  
富士山になるために、食生活の中では、とくに大豆に注目したい。というのは、日本中の「富士山」たちは、何らかの大豆製品を、毎日欠かさず食べているからだ。NHKの調査によると、百歳以上の長寿者が毎日食べる食物の「ベスト6」は、①みそ汁、②タマゴ、③野菜の煮物、④牛乳、⑤豆腐、⑥酢のもの。トップは、長寿スープともいうべき「みそ汁」であった。(永山久夫・食文化史研究家)



みそ汁飲んで……おまえ百まで……  
「みそ汁」は、長寿スープともいうべき「みそ汁」であった。(永山久夫・食文化史研究家)

暮らしのヒント  
セキどめに大根と水あめ  
風邪がこじれて、せきがなかなかとまらないときに試してみよう。  
大根の皮をむいて約一・五センチに切った大根を水でよく洗って、その上に水あめをトロリとかけ、しばらくおいておく。大根の水分が水あめと混じり、水あめよりゆるいすきとおった液がたまります。それをコップにとり、そのまますくって、何度か飲むうちに、せきが自然におさまります。あへまでもそのまま飲むようにします。