

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡  
♡ お知らせコーナー ♡  
♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

善意銀行

4月19日 預託者 藤原 マチ子氏 金5万円 亡夫 孝美様の香典返しとしてありがとうございました。

赤十字社員としてご協力を

5月は赤十字誕生月です。この5月を中心に、全国一斉に赤十字社員増強運動が展開され、事業資金の募集が行われます。大津島地区の社資募集目標額は14万5千円となっております。社員募集の趣旨をご理解の上ご協力をお願いします。

デイサービスセンターのオープン

5月10日(水)から大津島老人デイサービスセンター(☎85-2138)が利用開始します。

デイサービスは、おおむね65才以上で身体虚弱な方が対象で、毎週月曜日～金曜日の午前9時～午後3時、料金は1回600円(入浴・食事・健康チェック・送迎付)で、1日約8人が利用出来ます。なお、在宅福祉総合利用券(ふれあいカード)が必要ですので、まだ交付を受けていない人は、市高齢障害課又は市大津島支所で申請して下さい。

お問い合わせは、市高齢障害課☎22-8462・市大津島支所☎85-2001へ

移動図書館車“やまびこ号 Jr”

大津島地区にも、移動図書館「やまびこ号 Jr」が巡回することになりました。無料で本が借りられますので、お気軽に利用下さい。

◎巡回日

◎巡回場所

- ◇5月23日(火) ①瀬戸浜自治会館 10:30~10:50
- ◇6月 7日(水) ②刈尾港待合所 11:00~11:40
- ◇6月21日(水) ③大津島小学校 13:00~13:35
- ④馬島公民館 13:50~14:20
- ⑤大津島中学校 14:50~15:30

※やまびこ号 Jrを利用するためには、各戸に配布しました館外貸出申込書を市大津島支所又はやまびこ号 Jrに届けて下さい。

お問い合わせは、市立中央図書館奉仕係☎22-8683へ

◎編集後記…限られた紙面ですが、地域の皆さんに役立つ記事を掲載したいと考えています。情報、ご意見等お寄せ下さい。

# 潮流

第26号

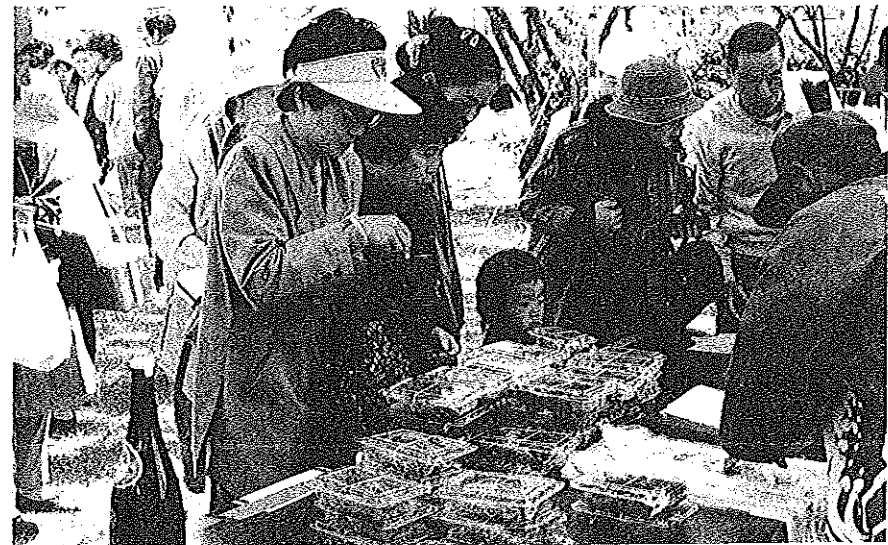
平成7年5月5日発行

大津島地区コミュニティ推進協議会

## 第1回大津島ふれあいツアー

4月26日(水)午前9時、期待に胸ふくらませたお客さんたちが続々と徳山港大津島巡航(株)フェリー乗り場が集まってきました。昨日までの不順な天候が嘘のように今日は晴天です。9時50分発の定期便「フェリー大津島」は今回のツアー客77人を含め超満員、平日とは思えない賑わいです。船内にはテレビ取材班や情報誌の記者の姿もあり、このツアーへの期待の程が伺えます。やがて、約40分の船旅も終わるころ、船内から次々とお客さんたちがデッキに出てきました。近づく大津島は昨日までの雨でより瑞々しくなった緑に映える姿で私たちを迎えてくれます。又、港では法被姿の人々が手を振る姿が見えます。海岸線には大津島の青い幟旗が風にはためき島をより一層際立たせています。さあ、到着です。船からは大津島ふれあいツアーのバッジを付けた参加者がクーラーボックス片手に次々と上陸し、全員が揃ったところで、市の企画部長・大津島地区コミュニティ会長のあいさつ・坪井実行委員によるスケジュールの説明がされた後、いざ買い物会場へ。

.....→ 2面につづく



(ふれあいツアー つづき)

今日の会場となった大津島公園は桜が散った後とはいえ、周囲に可愛い花が咲きそろい、自然の豊かさを実感させてくれます。公園内には、8張りのテントが用意されその下では、多くの山の幸・海の幸が所狭しと並べられ、揃いの法被姿の島の臨時売り子さんたちが笑顔で迎えてくれています。先ず驚いたのは、販売品の種類と量、そして価格。何にも無い島と言われていた大津島によくこれだけの物が集まったと思われるほど豊富な量と種類。お客さんたちはまるで百貨店のバーゲンセールのように、我先にと購入していました。ところで、用意した新鮮活魚の数量については事前にかなり論議されたところですが、売れ残りを一番心配していた関係者も始まってみれば、売り切れ御免の状況で全くの嬉しい悲鳴。今更ながら新鮮な幸の購買力の高さを感じました。やがて買い物も一段落したころ、お弁当が配られ、島のご婦人からは海賊鍋の接待まであり、皆さん新鮮な味を楽しんでいました。島を離れる時間は13時と15時の船が用意されており、出航まで自由に散策されましたが、多くの方々は回天記念館に足を運ばれ、改めて平和の尊さを感じ入っていました。帰りの船では皆さん満足顔で、遠ざかる島を何度も振り返りながら、早くも頭の中は夕飯のメニューにいつているようでした。

なお、次のふれあいツアーは6月28日(水)本浦で開催される予定です。

(森重)

### 新聞配達配達と追憶(3-3)

新聞配達の楽しみというテーマから少々外れて恐縮だが、細い路地伝いに新聞を配達していると不思議に50年前の記憶が甦る。その昔、島には夜這いという神聖な行為があった。語感から人は野卑な行為だと眉をひそめるかも知れないが、私はそうは思わない。夜這いにも立派なマナーがあったからである。特に戦後の絶望期に何一つ心を癒す娯楽のない孤島で、若者たちは月明かりを頼りに小さな群れをつくって娘たちの家に遊びに行くのが唯一の楽しみだった。時には娘の親爺に見つかり、ほうぼうの態で逃げだした事もある。細い道の曲がり角を体が大きい曲がりきれず高い石垣から飛び降りたドジな奴もいたけれど、不思議に皆かすり傷一つしなかった。そんな友も病には勝てず他界した。当時は下駄を履いて駆け登り・降りした凸凹道を、今は古びた運動靴でヨタヨタしながら、若かりし頃を思い出しながら新聞を配達している。(終)

(馬島2 古城銀六)

### 大津島桜まつり

4月8日(土)、大津島の春の一大イベントである、大津島桜まつりは絶好のお花見日和に恵まれ賑やかに開催されました。

今年は桜の開花が遅れ心配されていましたが、会場の大津島小グラウンドには祭りを楽しもうと早朝から地元の人や、定期船で沢山のお客さんが詰めかけました。

演芸舞台ではお馴染みの若柳吉喜將の会の皆さんによる舞踊や有志によるカラオケ大会が行われ祭りを一層盛り上げてくれました。又、特産品なども即売され、最後にもちまきをして祭りを終えました。何時ものことながら祭りの準備運営に当たられた役員の皆さんご苦労さまでした。

### 朝食で一日の活力を!

最近では大人、子供を問わず朝食抜きで飛び出す人が増えています。だれもが忙しい、生活のスタイルが夜型に移行しているのが最大の原因でしょう。夜が遅いと睡眠不足で朝起きられず、食べる時間がない、食欲がない、ということになります。

しかし、朝食は午前中の活動を支える大切なエネルギー源です。朝食抜きは、健康を害するだけでなく、仕事の能率や学習の成績にも大きな影響を与えます。

### 理想的な朝食とは?

心身ともにベストコンディションに調整する役割をになう朝食には次の三つの要素が求められます。

1. 目覚まし効果のあるもの…冷水や冷たい牛乳、カフェインを含んだ紅茶・緑茶・コーヒーなどには、頭をスッキリさせる効果があります。冷たい飲み物は腸を刺激するので便秘の予防にも役立ちます。

2. 脳を活性化させるもの…エネルギー源となるブドウ糖を補給するのが一番。穀物や果物を食べるとよいでしょう。ブドウ糖の代謝に必要なビタミンB<sub>1</sub>も朝食に欠かせない栄養素です。ビタミンB<sub>1</sub>は胚芽米・ポークハム・ベーコン・ナッツ類・ゴマ等に含まれています。また抗ストレス効果のあるビタミンCも大切です。

現代社会は朝起きてから夜寝るまでストレスの連続です。ビタミンC豊富な野菜や果物をたっぷりとりましょう。

3. 午前中のエネルギーの確保…一日に必要なエネルギー量の三分の一から四分の一を朝食でとるのが理想です。特にタンパク質を欠かさないこと。タンパク質は不足しても困りますが、多量にとってもムダになってしまいます。

効率よく摂取するには三食ともタンパク質を含む食品をとること。タンパク質をきちんととることで体温も上昇し体力も充実します。朝食には卵・牛乳・肉・チーズ・魚等の中から必ず一品召し上がって下さい。(大津島担当保健婦 原田彰子)