



「平成27年度広野町ふるさと創生大学」の全課程を修了しました!

今年度から開校した「広野町ふるさと創生大学」。
今回は昨年12月17日に開催した4回目授業の受講者感想と修了式の風景を掲載します。



修了証書を手にした第1期生

平成27年9月17日に開校した広野町ふるさと創生大学は、平成27年12月17日をもって今年度の全課程を修了することができました。また、授業では生徒以外にも多くの皆さんの傍聴があり、この大学の当初からの「自己研鑽^{けんさん}や世代間交流の場」としての目的を果たすことができました。

教授を務めてくださった皆さんをはじめ、毎月の授業を楽しみにして下さった第1期生の皆さんに心から感謝を申し上げます。

第4回授業 元建設省河川局長・第3回世界水フォーラム事務局長・尾田 栄章教授による「皆さんにお伝えしたいこと」を受講して

立場と環境の違うところにいる方のお話を聞くことは本当に面白いです。新しい考え方や受け止め方に改めて気付かされました。

外から自分の町を見つめ直すことの大切さ、広野町の自然の良さの再発見、そしてそれらを継承していくことが難しいことではあるものの、ずっとこのままでいて欲しいと思う場所はたくさんある。これを知ることができただけでも良かったなと思いました。

新しい広野町を創るということは、今の私たちが気付いていなかった「素敵な広野」を残しながら築いていくことなのでしょう。

震災と原発事故。このことがなければ、何も考えることなく、何も想いもせず、何となく「何もない広野町なんて」と、その良さに気付くこともなく生活していたのかもしれない。

どんな時にでも学ぶ事の大切さを教えていただいたこの「広野町ふるさと創生大学」は、本当に良い体験になりました。

広野町ふるさと創生大学第一期生 平野 喜重子

尾田教授が広野町に転入され、ご自宅から見えるその景色の素晴らしさを会う人々にお話しされていたことを思い出しました。私は尾田教授のご自宅の近くで生まれ育ちましたが、浅見川の鮭の遡上^{さつじょう}の様子は、この授業で初めて解った次第です。尾田教授が海から昇る朝日、高倉山にかかる朝焼け、夕焼け、蛍の飛び交う様子などを「枕草子」の詩文のように表現されるのを聞いて、私自身恵まれた自然環境の中に暮らしているのだと改めて思いました。

思い起こしてみますと、私が子どものころ、高倉城跡にはしょっちゅう出かけて城跡の石碑の松陰から海を眺めたり、金の鶏を抱いて高倉城の井戸に身を投げたお姫様伝説を探検したり、木登りしたり、山の斜面に群生していた町の花山百合を摘みに行ったり、浅見川で泳ぎました。あの頃に当たり前と思い眺めていた風光明媚な景色、悲しいかな、震災前からその姿は荒れ果てなくなっていました。

広野の地に新たに住まれた尾田教授が捉えた広野町の良さが町の歴史、史跡を見直すことに結びつき、ひいては町民の誇りを守ることにつながればと思います。

広野町ふるさと創生大学第一期生 芳賀 弘美



第4回授業
(平成27年12月17日開催)

尾田 栄章 教授

<お問い合わせ先> 広野町生涯学習課 (公民館内) ☎0240-27-3244

Dr.橋本の健康コラム⑩ 「高血圧の治療」

高血圧治療の原則は生活習慣の改善が第一、次に薬物療法です。

●塩の制限が最も早く効果が現れます



生活習慣の改善のポイントは、①減塩(毎日食塩6g未満)、②減量(BMI25未満)、③定期的な運動(ウォーキング30分以上)、④十分な睡眠、⑤禁煙、⑥減酒(アルコール25g/日以内;日本酒1合相当)です。特に減塩は重要で、また最も早く効果が出ます。

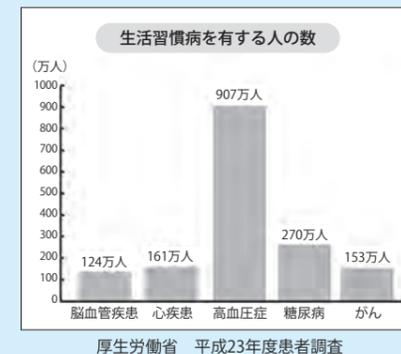


福島県の1日平均食塩摂取量が男性12g女性10gで、6g/日の減塩が達成できるとおおよそ5-6mmHgの降圧が期待できます。また野菜、果物、海藻などから塩分の排出を促すカリウムを摂ることも重要です。

●高血圧性疾患の年間医療費は1兆8830億円!



生活習慣病の中でも高血圧症は特に多く、高血圧性疾患の年間医療費は1兆8830億円にものぼります(平成22年度国民医療費)。高血圧の対策はご本人の健康のみならず、国の医療費の大きな削減につながります。ちなみに高血圧合併症である脳梗塞や心筋梗塞を発症すると1回の入院で約300万円の医療費がかかります。



生活習慣の改善を行っても血圧が140/90mmHg未満に低下しない人、もともと160/100mmHg以上の人、すでに脳、心臓、腎臓などの合併症を有している人は直ちに精密検査・降圧治療が必要です。かかりつけの医師に相談してください。

健診を機に生活習慣を見直し、生活習慣病の予防、あるいは効率の良い治療に取り組みましょう。

公立大学法人福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター 健康診査・健康増進室 室長 橋本 重厚

減塩レシピの紹介 <大豆ハンバーグ: 1人分 172kcal、塩分0.23g、野菜36g>是非おためしください。

<材料><6人分>
 乾燥大豆 85g
 玉葱 1/2個100g
 芽ひじき(乾燥) 6g
 パン粉 大さじ2
 片栗粉 大さじ2
 卵 1/2個
 減塩効果の塩 2g

付け合せ
 サラダ菜 1個
 ミニトマト 6個
 パナナ 1/2個



- 大豆ハンバーグ
- 五色なます
- 雑穀入りごはん
- 野菜たっぷり味噌汁 (全部で塩分2.03g)

- 芽ひじきはぬるま湯で戻し、茹でておく。
- 大豆は柔らかく茹で、しゃもじでつぶすかフードプロセッサーでマッシュする。
- 玉葱をみじん切りにして油を引いたフライパンで炒める。
- ①②③にパン粉、片栗粉、卵、塩も加えて混ぜ、ハンバーグに成型する。
- 4を中火で焼く。焼き色がついたらできあがり。

<レシピ提供: 相双保健福祉事務所>