

特別養護老人ホーム「とさの里」で理学療法士をしています。以前は安芸の病院に勤めていました。そのときに安芸の市民の方からの依頼で「安芸の元気に来てみいや」の作曲をする事になりました。その曲にあわせて振り付けも考え、元気体操として普及しました。この体操は健康寿命を延ばすこ



地域に根付く
元気体操

元吉 明さん
(田村)

ミニミニライフ

197



とや転倒を防止することにオススメで、南国市で盛んな100歳体操とセットで行うと、効果的です。

元気体操の関係で様々な場所へ講師として招かれて、その講演ではギターでのコンサートも少しします。ギターは高校生のときにコードに触れたのが最初で、短大からは軽音楽部に入りました。それからバンドを作り15年間活動し、その中ではオレンジホールでの単独ライブもやりました。バンドのときはドラムをしていましたが、片手間でギターもしていました。

休日には、ギターの演奏や講演のネタ探しをしています。高齢者がなをしたらいいのかなど考えています。元気で生きるためには人との関わり合いが大事で、家族や友達のことを考えることや、なにかをしてあげられる役割がある人は元気だと思っています。人付き合いが多い人は70〜80歳になっても元気です。そのつながりを各地域で元気体操を行い、作っていただきたいです。

南国市でも講演の依頼があれば積極的にしていただけるので、地域の健康と活性化に向けた熱意を感じました！

市民からのお便り

南国市も、ずいぶん寒くなってきたので、春が待ち遠しいです。

市民からのお便り

(親子クイズ) 乳製品大好き!!

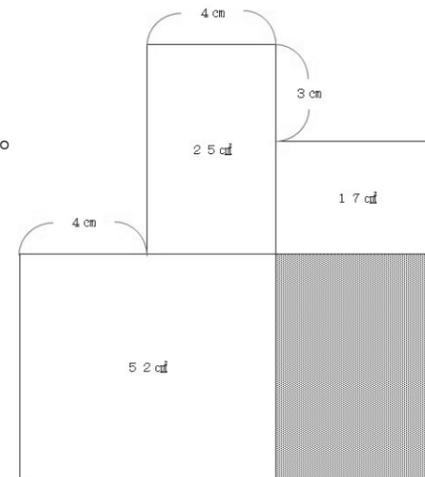
親子クイズ 538

Q 今回は図形の問題です。

右図のように長方形が合わさっています。

■の部分の面積を求めましょう。

答え()cm²



【第537回解答】

【第537回当選者】

- ①練乳
- ②バター
- ③チーズ

- | |
|--------------|
| 栗山 佐和 (大浦甲) |
| 山崎 幸美 (緑ヶ丘) |
| 黒上 悦子 (緑ヶ丘) |
| 明神 百合子 (緑ヶ丘) |
| 長崎 和香 (緑ヶ丘) |

★応募総数/39通

★正解率/15%

親子クイズは、広報委員が毎月順番に考えています。

- 応募締切/3月13日(月)必着
- あて先/〒783-8501
南国市大浦甲2301
南国市企画課「親子クイズ係」
*はがきで応募
- 賞品/正解者の中から抽選で、5名に図書カード(1,000円)を贈呈

なんこく歴史散歩

第50回

タチバナは日本原産の柑橘類で、果実はみかんの実にそっくりですが、小粒なうえ種子が多く、酸味も強いので食用には向いていません。古来より常世の木の実として貴重なものとされ、奈良時代から好んで庭に植えられたといわれています。タチバナの学名は明治中期に牧野富太郎が命名しました。



タチバナの果実

白木谷のタチバナ

指定されています。南国市でも白木谷に自生している木が県の天然記念物に指定されており、市の花になっています。白木谷のタチバナは、一道木・中内・中山地区を中心に何本か自生しています。人家のそばや雑木林の中、道路脇など至るところで見られ、大きなものは高さ7m以上、直径20cmにおよび、樹齢も200年を越えたものもあります。特に県道重倉笠の川線の道路わきにある山中のタチバナは樹勢が旺盛で、2〜3月頃には鈴なりの黄金色の実が見事になり、指定標柱がひときわさえて見えます。



白木谷のタチバナ(白木谷)



問い合わせ
生涯学習課文化財係
8800・6569

昨年、大久野島を訪れた。現在、「うさぎ島」として有名なこの島では、第二次世界大戦中に兵器用の毒ガスが作られていた。日本軍が毒ガスを使用したことは知っていたが、その場所が瀬戸内海にある大久野島であることはうかつにも知らなかった。島の毒ガス資料館に毒ガス作りに使用されていた防護服が展示されていた。これで有毒ガスの害を防げるのだろうか、と疑いたくなる布製の装具であった。島の対岸にある病院には毒ガス工場で働いていた従業員が体調を崩し、よく通ってきていたという。作られた毒ガスは九州で充填され、中国大陸へ運ばれたという。中国では日本軍の毒ガス(遺棄化学兵器)が人目に付かない所などに遺棄され、今も深刻な問題となっている。戦争中、実際に毒ガスがどの様に使用され、終戦時にどう処理されたかという記録はほとんど残っていない。毒ガスは使用が禁止された化学兵器であるため、国際法違反であることを認識していた軍は、証拠が残らないよう敗戦時に処理したとされる。製造設備なども破壊された。毒ガス製造に携わる人々にはかん口令が下されていた。要塞のあったこの島は日本地

毒ガス兵器をつくっていた島を訪れて

図から消された歴史を持つている。瀬戸内の島々に囲まれ、竹原からフェリーで15分の大久野島は、戦後、国民休暇村として滞在者を受け入れるリゾートとなった。残っていた毒ガス施設の一部や関連施設は撤去される話になった。うだが、地元の反対運動により残され、現在私たちが当時の様子の一端を知る手掛かりとなっている。海から見えないよう土手を築いたその後の発電所跡は、今にも朽ちて崩れそうな状態であった。長期滞在型ホテルの近くには、焼却跡を残す毒ガス関係施設もある。案内の方に説明され初めて気がつくほど、ごく一部しか残っていない施設が多いが、こうした加害の跡を含む戦争遺跡は是非保存し、多くの人々に見てもらいたいと思う。戦争経験者が年々少なくなりつつある今日、その現実を知ることが、戦争の悲惨さ、平和の尊さを次世代に伝えていくためにも、とても大切なことではないだろうか。

問い合わせ
人権啓発広報委員会
8800・6569

なんこくふれあひしながこて

72 人権学習シリーズ