

スポーツやお風呂など、汗をかいた後のビールは格別です。夏場は黙っていても汗をかくことが多いため、グイッと飲んでしまう機会が増える時期です。しかし、飲み方を間違えると大変なことになります。

お酒を飲んでいない状態では、尿を作る臓器である腎臓に対し、尿の量を調整するホルモンが脳から出ています。しかし、アルコールの摂取によりその働きが抑制されることで尿の量が増えてしまい、トイレに行く回数が増えるのです。また同じアルコール飲料でも、利尿作用があるカリウムが多く含まれているビールは要注意で、摂取した水分量よりも体の外に出ていく量の方が多くなることがあります。

アルコールという物質は細胞の水分を外へ出してしまいう作用もあります。注射をする

## 飲酒による脱水に注意しましょう

前に、アルコール綿で皮膚を拭くとスリットとして、その後皮膚が乾燥します。この作用は体内に入っても同じであり、アルコールが含まれた状態で呼吸をすると、喉や鼻、気道の粘膜が乾燥して声ガラガラになったりします。脳細胞自体が水分不足で収縮すると、二日酔いで頭痛になります。

飲酒による脱水で危険なのは、ドロドロになった血液で血流が悪くなったり、血栓ができやすくなったりするため、脳梗塞や心筋梗塞を発症する可能性が高くなることです。

脳梗塞や心筋梗塞は一年の中で夏場に最も多く発症しています。また、一日の中では早朝から午前中に多くみられます。就寝中は水分をとらないため脱水状態になりやすく、血圧も下がるため血流が滞って脳の血管が詰まりやすくなります。このことから、脳梗塞や心筋梗塞の発症には、脱水との関係性が強く指摘されています。

汗をかいて体が水分をほしがっているときには、スカッと一杯目にビールを飲んでも、水やスポーツドリンクなどを平行して飲んで水分を補い、脱水を予防するように心がけてください。水分を補給しないでビールやお酒ばかり飲むのは、危険な行為だということを認識し、本来は百薬の長であるお酒が害とまらないようにしましょう。



## 魅緑の里しんとつかわ

### 園芸専門分会

現在、園芸専門分会は3年生4人、2年生6人の計10人で活動しています。

私たちは、町内の植栽ボランティアをはじめ、JR滝川駅の花の駅長さん、介護施設訪問など草花を通して暮らしに潤いを与える活動をしています。

販売会については、春のガーデンフェアと秋の収穫祭では花苗を中心に販売し、冬のクリスマス販売会ではシクラメンやポインセチアといった鉢花、新卒フェアではサイネリアを、商工会館をお借りして販売会を実施しました。私たちが育てた鉢花などを皆さんに買っていただき、とてもうれしく思い、感謝しています。

今後とも販売会が開催されるときは、もつと沢山の人来てもらえるよう、全員で努力し、色々な種類の花を綺麗に育てたいと思います。

今年度は、花フェスタ2013札幌での北海道農業高校生ガーデンコンテストで、準大賞を受賞するという快挙を成し遂げることができました。班長の私自身も分からないことばかりで、今までやってきましたが、皆さんのご声援と、全員が一丸となって取り組んできたことよって、ここまでできたものだと思います。

これからも、園芸専門分会の育てた草花をよろしくお願ひします！

園芸専門分会長

3年 松橋 景輝

## 新十津川農業高校通信 No.63





《明和会利用者作品展》

明和会の施設へ入所している方や利用者の方が制作した、手作り作品を展示します。

展示期間 9月1日(日)~22日(日)

《クラルテ人形劇公演》

人形劇団クラルテが、「カマキリと月」と「ずんぐりイモムシの夢」の2題を上演します。

お子さんと一緒に人形劇を楽しみませんか。(入場無料)

日時 9月8日(日)  
10時30分~11時30分

《古本募集のお願い》

9月29日(日)の古本リサイクル市に提供する、古本(小説、実用書、絵本など)を募集します。9月15日(日)までに図書館に持参してください。  
※新聞、雑誌、辞書、専門書はご遠慮ください。

《8/15~9/14の休館日》

月曜日 : 8月19日、26日  
9月2日、9日  
月末整理日 : 8月30日(金)

おすすめ

ライブラリー

問合せ 図書館 ☎76・3746 みなよむ



『いじめのきもち』  
村山士郎 編  
小泉るみ子 画  
小中学生が、飾らず「よい子」ぶらず、思いをそのままことばにしていじめをつづつた詩集。ここに編まれた一つひとつの詩は、子どもたちの心の叫びです。親子で読んでほしい一冊。  
【児童向け】

『ボケたっぴゃない』  
関口祐加 著  
認知症の母を主人公にした話題のドキュメンタリー映画「毎日がアルツハイマー」の女性監督が、その介護生活をユーモアたっぷりに書きつづったエッセイ。否定的に考えがちな認知症問題に明るく一石を投じた一冊です。

バーシュ記 ⑤

最近車の調子が悪く、どこへ行くにも自転車でしたので、帰国する直前に美しい新十津川を再発見することができました。

ある晩、滝川からの帰り道で石狩川の橋を渡る時、新十津川の夕日の景色が見えました。薄い霧がかかった山の姿に感動し、5年間暮らしたこの美しい町は「ふるさと」だったと気づいた夢のような瞬間でした。

この5年間はあっという間に過ぎてしまいましたが、数々の思い出を作りました。今の私があるのはこの町のおかげです。私の感覚は、夏の焼肉の匂い、水田の蛙の「合唱」、秋の田圃の輝く黄金色、柔らかい雪に触れること、熱々の豚汁とおにぎりの味



新十津川中学校で英語指導助手として働くデービッド・バーシュ・エドワードさんのエッセー(最終回)です。

を思い出します。

そして、このような感覚の思い出よりも、人々と一緒に作った思い出を大切にしたいと思います。友人と知人、学校の先生方や児童と生徒、英会話の生徒、太鼓の仲間、青年協議会の仲間、音楽の仲間、親切にしてくれた人、私を支援してくれた人、新十津川のみなさん、5年間大変お世話になりました。心から感謝しています。本当にありがとうございます。

私は新十津川を離れますが、新十津川の思い出はどこへでも大切に持っています。新十津川のみなさん、さようなら、また会う日まで。



8/9(金)	やまびこ(9:00～ゆめりあ・改善センター) えほんがトドックよみきかせキャラバン (10:00～子育て支援センター) フッ素塗布(12:40～ゆめりあ) 妊婦歯科健診(13:10～ゆめりあ) シルバー盆踊りと七夕祭りの夕べ(16:00～改善センター)
10(土)	
11(日)	
12(月)	やまびこ(9:00～ゆめりあ・改善センター)
13(火)	
14(水)	児童館・子育て支援センター休館(～16日)
15(木)	
16(金)	
17(土)	おはなしころりん『すいか』のおはなし(14:00～図書館)
18(日)	
19(月)	
20(火)	
21(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
22(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
23(金)	
24(土)	第7回子育てスクール(10:00～ゆめりあ) ハーブガーデン祭(11:00～ハーブガーデン)
25(日)	スタンプラリー抽選会(10:00～商工会)
26(月)	中学生芸術鑑賞事業(10:00～ゆめりあ)
27(火)	新十津川農業高校活動展「魅緑の里2013」 (～9/13改善センター)
28(水)	小学生芸術鑑賞事業(10:00～ゆめりあ) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) うちエコ診断inしんとつかわ(9:00～改善センター)
29(木)	長寿を祝う会(11:00～改善センター)
30(金)	ぴよぴよきっず(9:30～妹背牛町カールディングホール) うちエコ診断inしんとつかわ(9:00～改善センター)
31(土)	
9/1(日)	消防演習(13:30～役場前) 明和会利用者作品展(～9/22 図書館)
2(月)	地域参観日(8:20～新小)
3(火)	
4(水)	シニアいきいきクラブ「ハーフテニス教室」1回目 (9:00～スポーツセンター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館) 新十津川神社例大祭
5(木)	
6(金)	
7(土)	新中学校祭(8:35～新中) チャレンジスポーツ(9:00～スポーツセンター) おはなしころりん『おじいちゃん おばあちゃん』のおはなし (14:00～図書館)
8(日)	新中学校祭(8:35～新中) クラルテ人形劇公演(10:30～図書館)
9(月)	

10(火)	室内楽名曲コンサート～至高のハーモニー～(19:00～ゆめりあ)
11(水)	シニアいきいきクラブ「ハーフテニス教室」2回目 (9:00～スポーツセンター) ふるさと学園大学第5講(10:30～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
12(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館)
13(金)	ぴよぴよきっず(11:00～子育て支援センター)
14(土)	児童館クッキング(13:30～児童館)
15(日)	
16(月)	
17(火)	
18(水)	シニアいきいきクラブ「ハーフテニス教室」3回目 (9:00～スポーツセンター) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
19(木)	第8回子育てスクール(10:30～子育て支援センター)
20(金)	
21(土)	児童館でてるてる人形作成(13:30～児童館) おはなしころりん『いも』のおはなし(14:00～図書館)
22(日)	
23(月)	
24(火)	
25(水)	シニアいきいきクラブ「ハーフテニス教室」4回目 (9:00～スポーツセンター) 7～8か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 介護保険相談(13:00～ゆめりあ) 3～4か月児健康相談(13:15～ゆめりあ) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
26(木)	おはなしころりんミニ(10:30～図書館) 1歳8～9か月児健康診査(12:15～ゆめりあ) 3歳1～2か月児健康診査(12:30～ゆめりあ)
27(金)	10～11か月児健康相談(9:15～ゆめりあ) 1歳2～3か月児健康相談(9:30～ゆめりあ)
28(土)	ウルトラマンライブEX2013(①10:30～②14:00～ゆめりあ)
29(日)	古本リサイクル市(10:00～図書館)
30(月)	
10/1(火)	
2(水)	放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
3(木)	
4(金)	第9回子育てスクール(10:00～子育て支援センター) 白樺樹皮工芸と水彩画作品展(～10/20 図書館)
5(土)	おはなしころりん『おつきさん』のおはなし(14:00～図書館)
6(日)	第16回しんとつかわ味覚まつり(10:00～改善センター前) 北欧の森への誘い「カンテレとオカリナと朗読の夕べ」 (17:00～図書館)
7(月)	新小みんなでウォーキング作戦(～10/13)
8(火)	水彩・油彩画展(～10/27 改善センター)
9(水)	献血(10:00～JAピンネ本所、13:00～JAピンネ花月支所、14:30～役場) 放課後おはなしタイム(15:00～図書館)
10(木)	小・中学校前期終業式 おはなしころりんミニ(10:30～図書館)

酒蔵に杜氏とらじなき日々はるの花  
金行 康子  
酒造所だからといって、杜氏さんがいつも忙しく働くわけではない。朴の花が咲いている今日は、休日のように、なぜかほっとさせられる。

廃屋に住みつく鳩も羽抜鳥  
小笠原和子  
廃屋に住みついている鳩は、わがまま気ままな暮らしぶりだが、毛がわり時期は、自然の輪廻りんねにしたがっている。

【アカシヤ俳句会】  
走り穂は優しき風に迎へられ  
松倉 絹江  
穂が出ることは春からの苦労が報われる。気はまだ抜けないが、満足に穂が出ない凶作の年を思えば、走り穂に言葉をかけたくなる。

