



# 大田地区サロン発！自慢の味 手作り味噌であつたかい地域に！

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。さて、安芸津町では、ご近所さんが気軽に集まり、楽しみながらお互いの元気づくり、つながりづくりを行う「地域サロン」が、28カ所で行われています。今回は、「横町サロン」で行われている味噌づくりをご紹介します。



## 「横町サロン」って…？

大田地区の北に位置し、代表者のお宅に月1回、約15人が集まり、サロンを行っています。サロンの名前の由来は、この地域が昔から「横町」といわれているからだそうです。男性も女性も一緒にできることをしようと、味噌づくりやしめ縄づくり、かご作りを行っています。



▲大田地区ふるさとまつり

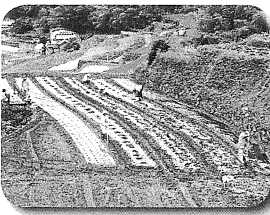


▲完成品

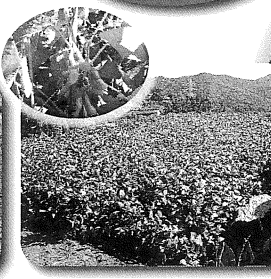
半年ほど冷暗所で寝かせると、色が肌色から茶色に変化し、美味しい味噌になります。この味噌は、8月のふれあい夏まつりと12月の大田地区ふるさとまつりで販売されます。

## 大豆植え (7月初旬) 味噌づくりスタート！

畑にシートを敷き、昨年度取れた大豆を種として植えます。



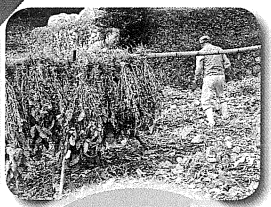
▲小雨の中の作業でした



▲実が良くなるように、茎の上部は切り落とします



▲手作業で茎を引き抜きます



▼力仕事は男性が頼りになります

## 大豆収穫・乾燥 (11月初旬)

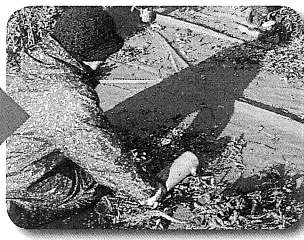
大豆は約50cmの背丈に成長しました。さやが、緑から茶色に変わり、葉は黄色になっています。茎をわらで束ね、はげ干して乾燥させます。



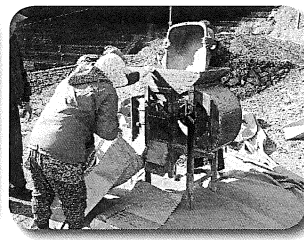
今までで最高の収穫量でした！▶

## さやの除去 (12月中旬)

乾燥した大豆を木づちでたたき、さやから実を取り出します。とうみを使って、さらに丁寧に殻と実を分けます。約50キロの大豆が採れました。この一部は来年の種になります。



▲今年の出来具合は、どうかな？



▲今も現役の農機具「とうみ」

## 大豆の加工 (2月下旬)

### 1日目



▲蒸した米に、麹を混ぜる



▲保温機で48時間保温する

### 2日目



▲保温機の米を、まんべんなく揉む



▲1日水に浸した大豆を約3時間茹でる

### 3日目



▲麹を混ぜた米と茹でた大豆、水を混ぜる



▲混ぜたものをミンチにする



ミンチ状の大豆を▲樽に入れる

## 大豆の選別 (2月初旬)

一粒ずつ確かめながら、きれいな粒を選別していきます。

作業中も話が弾みます▶



横町サロンでは、集まった時に回覧板を回したり、地域の配りものをしたりと、ご近所だからこそその光景が見られました。みんなで冗談を言い合い、時には、心配ごとを話し合ったりしながら過ごす時間はあっという間で、とてもあつたかい気持ちになります。社協は、今年もお互いに声を掛け合える地域づくりを目指して頑張りしますので、よろしくお願いします。

※この広報誌は皆さまの会費の一部を活用して作成しています。

1月

社協カレンダー

2月

ちびっ子になる行事が盛りだくさんの1月です。

- ひだまりの家開設日
月曜～金曜(祝祭日を除く)午前8時30分～午後5時
第2・第4土曜(祝祭日を除く)午前9時～午後2時(げんき会)
●自立支援センターつばさ開設日
月曜～金曜(祝祭日を除く)午前9時30分～午後4時

\*デイスーパーは、文化福祉センターにて月曜～土曜午前9時30分～午後3時50分、ホームヘルプサービスは、365日(午前8時30分～午後5時15分、ただし時限外の要望があれば対応)実施しています。

●社協・つばさ 休み 1/1～1/3 ●ひだまりの家 休み 1/1～1/8

Calendar table for January with columns for date, day, content, location, and time.

※ 神喜会サロン(神谷集会所)・新宮会サロン(木谷地域センター)・本江の会(赤崎集会所)・サクラサロン(グリーンセンター)も開催の予定(日程は未定)

Calendar table for February with columns for date, day, content, location, and time.

※ 神喜会サロン(神谷集会所)・サクラサロン(グリーンセンター)・大芝サロンの部(海辺の里)も開催の予定(日程は未定)

県立安芸津病院

第39回

あこやがだよい



…糖尿病に関するよもやま話… 第3回:2型糖尿病の経口薬療法

糖尿病のお薬治療を簡単に述べます。療法の意味を知り、正しく使用してベストコントロールを心がけましょう。今回は経口薬についてのお話です。

1. 経口薬の役割

糖尿病の薬物療法は、高すぎる血糖値を正常域まで低下させ、合併症を防ぐことが目的です。食事・運動療法でコントロールができない場合、薬物を使用します。薬物療法は主に、インスリン療法と経口薬療法があり、大半の患者さんは経口薬で治療しています。

2. 経口薬の種類

現在、使われている経口薬は大きく分けると6タイプあります。患者さんの糖尿病の状態にあわせて、1剤だけで治療することもあれば、複数の薬を併用して治療することもあります。SU薬、速攻型インスリン分泌促進薬、BG薬、α-グルコシダーゼ阻害薬、DPP-4 阻害薬インスリン抵抗性改善薬等の種類があり、それぞれに違った特徴を持っています。

3. 経口薬による治療の基本

どんな薬でも、用法・用量が定められています。定められた方法どおりに飲まないとい、効果がなかったり副作用が起きやすくなったりします。最近では、経口薬の種類が増え、

複数の経口薬を併用するケースも増えていますので、それぞれの薬を正しく服用することが、より大切になっています。

4. 治療の注意点

低血糖は食事の時間が遅れたときや、ふだんより多く運動したときに起こりがちです。ふるえ、動悸、発汗、脱力感、眠気、頭痛、目がかすむなどが主な症状です。症状が出たら、すぐにブドウ糖(または糖類)を摂ります。糖尿病薬物療法を始めた後、ブドウ糖や砂糖などを常に身に付けておきましょう。

アルコールを飲むと肝臓の働きが鈍り、薬が体内に蓄積しやすくなり低血糖を起こしやすくなります。糖尿病では基本的にアルコールはよくありません。控えめに。

服薬管理といっても、毎日のことです。「楽しく服用」とはいきません。カレンダーチェックや服薬管理表などを利用して、安全で効果的な治療をしましょう。

県立安芸津病院・糖尿病教室運営委員会

民児協コーナー

わが町のステキな先輩

手を掌わせ、いつも感謝「あいがとう」の日々

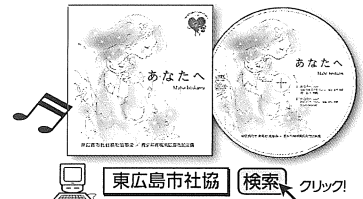


今回は木谷の森井鐘夫さん(92歳)をお訪ねしました。森井さん宅横には、木谷西の谷地域の守り神「聖観音菩薩」が祭られてあり、また、自宅の仏壇の上には、額に入った「般若心経」が掲げてありました。森井さんは、興さんと30年あまり前に死別され、悲しく寂しい思いをされましたが、現在でも背筋がピンと伸び、92歳という年齢を感じさせない、凛としたお姿で日々元気にご活躍されています。森井さんは、衛兵として戦争も体験され、戦前、戦中、戦後の混乱期を生き抜いてこられました。そして、98歳で亡くなられた信仰心の厚い母から「いつも感謝を忘れず、信仰心を持って、まっすぐ進みなさい。」と教えられ、その教えを糧として、お寺さんの総代長として60年余り、聖観音菩薩は若い頃から、毎日お堂の門扉の開閉、花の活け換え等、何十年もお世話を続けておられます。疲れたときには、般若心経を唱え、写経をする。そうすると疲れも消え、身も心も清々しくなり、仏様のご加護を身をもって悟らせていただけたと話されておりました。

また、人としての志は、良い話を聞く、その話を自分の魂で考え、それを実行する。この3つを心に留め、自己を高めることが大切だと話されました。そして、若い人に伝えたいことは、人間は常に修養する心を忘れず、自分を磨いてほしいと願っておられました。現在、娘夫婦と同居していますが、本当に良くしてくれ、楽しく、感謝しながら生活していますと話されておりました。現在の世の中は、何か大切なものを忘れてかかっているのではないのでしょうか。

今日は、自己を振り返り、手を合わせ、感謝する心の大切さを学び、清々しい一日でした。森井さん、いつまでもお元気で、「より豊かな人生を」

CD「あなたへ」制作しました



社協と青少年育成東広島市民会議が協力し、CDを作成しました。このCD「あなたへ」は、東広島市立造賀小学校 岡田良二校長が教え子の死を悼み、若者への応援歌として作詞作曲されました。歌は、安芸津町在住の竹原高校3年生 石川真帆さんが歌っています。この曲を通して、命の大切さ、人とのふれあいや温かさを伝えていきたいと思っています。ぜひ、みなさん聞いてください。

♪社協ホームページから聞くことができます
http://higashihiroshimashi-syakyu.jp/song/indexx2.html
※ 社協ホームページがリニューアルされました。ぜひ、ご覧ください!