マオイ活動だより

観光振興担当
古川　喬士さん

第3週目の展覧会

あけましておめでとうございます。地域おこしの古川です。

新年早々重めの話題で恐縮ですが、去年は「生きる」ということを考えさせられる年でした。

新型コロナウイルスの影響で生活がひっ迫する中、政府による生命維持の援助があり、それに助けられた人も多かったと思います。

その一方で、生命維持だけでは人が生きるのには、十分ではないのも事実。そのことが表面化した様々な出来事もありました。

大学時代に読んだ本に、こういう一文がありました。「人はパンのみによって生きるのではない、神の口から出る一つ一つの言葉によって生かされている」。

「神の言葉」で表される信仰や真理、言い換えるなら「魂に響き、心の糧となる何か」も身体を生かす食料と同じくらい不可欠だ、という意味かと思います。

衣食住ではないけれど、人生にとって大切なものは人それぞれ。個人的にはアートもそう。あえて日本語で芸術と言わず「アート」と言うのは、理屈や技術に収まらない部分にこそ、心を揺さぶる本質があると思うからです。アートは、信仰や知識がなくても、誰にでも楽しむことができる心の活動です。幸運にも長沼にはそれを楽しんでいる人がたくさんいます。

そんなこともあり、先月から町内の編集者ユニット「でんでん虫通信社」と共同で「第3週目の展覧会」という取り組みをしています。

「ファミリーツリーカフェ」入り口のギャラリーをお借りして、近郊アーティストの作品を、その月の第3週目に紹介するという試みです。

多くの人に気軽に立ち寄ってもらい、その中でいつか誰かが、心動かされるものに出会えたらいいなと思っています。入場は自由。カフェの入り口ですので、お店に入る必要もありません。今までアートなど興味がなかった人にこそ、少しだけ時間を割いて遊びに来て欲しい。

何か月かは彫刻や書などを展示予定ですが、やがてはその域を超えて、様々な人が愉しんでいる活動を紹介し、共鳴する場所、出会いがある環境や土壌作りの助けになればと思っています。

そういう種まきを、ながぬま社会の一員として、また、個人として今年はしていきたい。

『暮らしにアートを！』

新年あけました

シティプロモーション担当
佐野　亜沙美さん

今年もよろしくお願いします。

年末の話ですが、私は年越しそばを食べることができたのでしょうか。

夜中に食べ物を食べるのは、次の日を考えると危険行為であり、普段は食べないし、数年前までは平気で午前様だったのに、今は色気より食い気、食い気より眠気の優先順位が確立しているし、そもそも夜中12時は寝ています。

そんな自分のルールをちょっと破っても許せちゃう大晦日って特別な日なのかもと考えます。

ふと気づいたのですが、年越しそばを食べるのは、31日であれば18時でも20時でも良いのかと。

たまたま我が家が、年越す寸前に食べるシステムだった事からの話でした。

年越しそばに続いてのそば話になりますが、以前、『馬追手打ちそばの会』の撮影にお邪魔しました。

間近でそば打ちを見たのは初めてで、興味しかない。

粉がカタマリになり、丸が四角になり、線になる。次々と変化する姿を見ながら無言の観察。

その時に色々教えていただきました。

そば湯は上澄みの部分がおいしいこと、そばが打てるようになったらうどんやパスタ、ラーメンの麺も作れるとか。すぐにうまく出来なくても、失敗しても、それでも楽しい予感。

たっぷりのお湯で茹でた出来立ての生そばは最高のおいしさだし、会員の方々が作られたゆめぴりか塩むすびや、デザートのフワッフワシフォンケーキもいただき、私のそば打ちやりたいスイッチがオンになりました。

観光協会の体験メニューにも追加予定のそば教室は4月からはじまります。

見学させていただいたときに実感しましたが、体力、特に腰の力が必要という事です。

十数年の立ち仕事で鍛えた、高めのヒールも平気だった足腰に比べ、ここ数年は足腰ガタガタ、体力へロへロです。

春までになんとかムキムキの足腰に鍛えなければ。

朝晩スクワット、スクワット。

認知障害は予防ができるようになってきました！

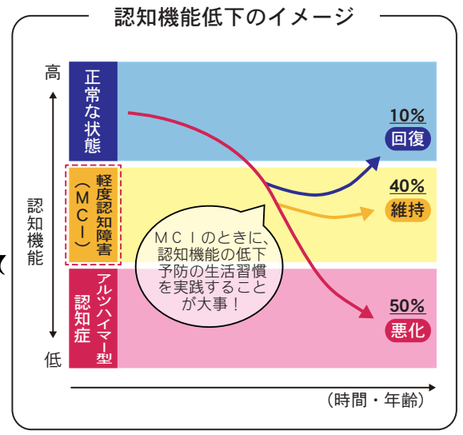
こんな症状はありませんか？

☑軽度認知障害（ＭＣＩ）の例

食事、入浴、排泄などの日常動作は自分でできるけど…

- □物忘れが増えた
- □簡単な計算ができない
- □慣れた仕事の手順がわからない

など



あきらめないで！
回復できるかも！

■軽度認知障害の段階であれば、正常な状態への回復も可能です

軽い障害の状態を放置せず、食事や運動などの生活習慣を改善することで、認知機能の維持・改善が見込まれます。

75歳以上の方でも、りふれで生活習慣病健診を受けることができます。

健診結果から、認知障害の予防について一緒に考えませんか。

【問合先】
りふれ 保健係（☎82-5555）

ストップ・ザ・交通事故

～めざせ　安全で安心な北海道～

いよいよ冬本番！冬道の運転で気を付けてほしい５つのポイント

１．時間に余裕を持って出発を

冬道では、悪天候や積雪による渋滞の発生など、目的地へ到着するまでに時間がかかります。

事前に天気や道路状況を把握し、時間に余裕をもって出発しましょう。

２．スピードダウンと慎重な運転を

冬道では、スリップによる正面衝突の交通死亡事故が多発しています。

スピードダウンと路面状況にあわせた慎重な運転を心がけましょう。

３．「急」のつく運転操作は危険

急発進、急加速、急ハンドル、急ブレーキといった運転操作は、スリップにつながり大変危険ですのでやめましょう。

４．交差点に注意

雪山で見通しが悪くなっている交差点などでは「**車が来ているかもしれない**」、「**歩行者が横断しているかもしれない**」と危険を予測し、徐行と安全確認を徹底しましょう。

５．悪天候に注意

吹雪や大雪など悪天候時の運転は、吹き溜まりや視界不良による立ち往生などの危険が伴うため、不要な外出は控えましょう。

やむを得ず車で外出するときは、事前に道路情報を確認するとともに、防寒具やスコップなどを用意して出かけましょう。

【問合先】栗山警察署（☎0123-72-0110）