

スマイル Smile

みづかる
つながる
ゆたかになる
.....

Vol. 4
2014 冬



新年のご挨拶

Interview 暮らしにスパイス

花を友として暮らす豊かさ

連載！入門

操体法編 第4回

体のゆがみを直す—操体法で心地よく—

コミュニケーションスペース

ふれあい TeaTime 



まちたび宮城 大衡村
協会通信

会長 杉澤一室

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は当協会の事業に深いご理解とご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

当協会は昨年4月から一般財団法人として新たにスタートいたしました。

本年も、お客様のニーズにあったサービスの提供に努め、県民の皆さまの健康づくりのお役に立てるよう全力で取り組んで参る所存でございます。

何卒、より一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

一般財団法人 宮城県予防医学協会

理事長 角田 行



花を友として暮らす豊かさ

花は、庭に、道端に、家の窓際にと、いつも私たちの身近にあつて気持ちを和ませてくれます。その美しさをアレンジする華道は、古くから人々のたしなみとして愛され、習う人の個性が生きる創造の妙味にあふれています。花の世界に長年親しんできた4人の女性、池坊の大里紫草さん、龍生派宮城県支部顧問の平崇月さん、清泉古流教授の松浦一紘さん、小原流仙台支部長の及川光富さんにその魅力をうかがいました。

習うほどに魅力が深まる

——華道を習うきっかけは何でしたか。

松浦 若い時、勤めを始めてすぐから、お茶やお花を習いたいという気持ちがありました。そんな時お友達に誘われたんです。

平 私は近所の方がお花の先生をしていて、その妹さんから声をかけられて。流派などは知りませんでした。入ってみたら今まで続いている龍生派でした。

大里 昔のことで忘れまして（笑）。ただお友達が生けている花がきれいだなあと、だんだんお花の道に行きましたね。

及川 花の好きな母がよく庭の花を家に飾っていました。母の勧めで小原流を始めたのが中学生の時でした。

——習い始めて、より花への興味が深くなったそうですね。

及川 最初何も分からずにいたのですが、そのうち例えば同じチューリップでも、お花の顔が一つ一つ違うということに気づいたんです。それから面白いなと思うようになりました。

松浦 先生に「野にある花は野にあった方がきれいなんだけど、それを切ってしまう訳だから、より美しく見えるように生けるのよ」と教わりました。この花はどの向きが一番いいかとよく見てさすんです。

及川 表情を見て決めますよね。

大里 それから花を生ける場所、器にもよります。同じ菊でも

きりっと生けるか可愛く生けるか、さまざまに表情も変わってきます。だから何十年やっても飽きないんですね。

平 私は旅行会社勤めで忙しかったんですが、休まず通いました。先生からそれぞれの花の顔を自分で見つけなさいと言われました。ひまわりでも前から見た場合と後ろから見た場合と全然違います。それを見ていると時間を忘れます。

松浦 花が教室に届くと、一つ一つよく見ます。この枝をどこに使おうか、この花はどう生かそうかと。

平 事前に花材は決まっていますが、こんな風に生けようかなと思っても、実際に来た花によってその構想は変わってしまいますね。

大里 池坊は古典の形があります。それに沿って生ける訳ですが、例えば5人に渡された花材が同じでも一つ一つの表情が違いますから出来上がりが同じにならないところが面白いですね。

及川 枝が真直ぐだったり分かれていたり。それに沿って生け方を考えます。そうやって花に向き合っている時は無心になりますから、その時間が楽しいんですね。

松浦 師範になるまで、上達するほどに、楽しさ、興味が深まっ



社団法人 宮城県華道連盟

前列左より 龍生派宮城県支部顧問 平崇月
池坊 大里紫草

後列左より 清泉古流教授 松浦一紘
小原流仙台支部長 及川光富

華道に関するご相談は、
仙台市太白区緑ヶ丘 1-19-1 TEL: 022-248-6691 / FAX: 022-246-9690
表紙写真は、宮城県華道連盟理事長・本原遠流会長 朴澤一堂作



小原流 及川光富作



池坊 大里紫草作



清泉古流 松浦一紘作



龍生派 平崇月作

ていきますね。苦しい時もあります。

及川 苦しいのは、こうしたいけどその形にならない時。でも探究心があるから工夫して新たな形を作り出していきます。それが面白くて続くのです。

子どもも大人も花に触れる機会を大切に

——皆さん師範として、子どもから大人まで幅広く教えているそうですね。

大里 文部科学省の施策で小学生の生け花教室も行っています。

及川 子どもたちには、ハサミの持ち方から教えます。それからお正月になぜ松を飾るかといったお話もします。子どもたちは体験すると生け花の楽しさがよく分かるようですね。

平 お母さん方も参加する場合、中には「お母さん、口を出さないで」と自立心旺盛に取り組む子もいて、個性豊かです。

大里 もう少し年齢が上になると、池坊では全国の高校華道部が競う「花の甲子園」を開催しています。思いがけない生け方をする子もいて、教える方も彼らの将来が楽しみです。

松浦 大人の方々は教室に通い始めると、ずっと続く人が多いですね。私たちが教える時に心がけているのは、生け上がった花をよく見て、いい点を見つけること。そしてほめることです。皆必ず良いところがありますから。そしてちょっと手直ししてあげると…とてもよくなるんです。

及川 大きく生ける人、小さく生ける人、さまざまで本当に個性が出ますね。男性も上手ですよ。焼き物をしている人が花器を作るために生け花を知りたいと来ています。

平 私たちが認めることは大切ですが、家族が見てくれることも励みになりますよ。習いに来ているある女性は、お父さんが自分の生けた花を見て良いとか悪いとか言ってくれるのでもっと努力しようという気持ちになると言っていました。

松浦 いろいろな機会に多くの人に生け花に接してもらえるといいですね。華展も流派ごとや合同で行っていますから、見に行くと、きっと好きな生け花に出会えると思いますよ。

花がもたらす暮らしの潤いと健康

——普段の生活で花に親しむ工夫のヒントはありますか。

松浦 教室で残った花は捨てずに持ち帰ってもらっています。花首から取れてしまった花は皿に入れて食卓に飾るとか、落とした枝を添えるとか。花材は残らず使うように指導しています。

及川 今は床の間のない家が多いですから、玄関に花を生けるのもいいと思いますよ。一輪でもあると、空間が生き生きしてきますから。

平 花は枯れますね。その途中、葉が黄色くなった時もきれいですよ。すぐ捨てないで過程を楽しむのも一興ですね。

及川 生け花は季節の移りを表します。秋の落ち葉も春の散った桜の花びらも花材になります。

大里 そうですね。それに現在は新しい種類の花も次々と出てきますし、生け方の制約も緩やかになっていますから、かなり自由に花を楽しめますよ。

——生け花をしていると長生きできるとか。

平 花に触っていると健康にいいですよ。花は生きていますから、その生気をもらっていると感じます。

松浦 そういえば、90歳を超えてお花の先生をしている方がずいぶんいらっしゃいますね。

及川 姿勢もよく、しゃきっとしている方ばかりです。

大里 上手に生けた時の達成感も精神を若々しくさせているような気がしますよ。

松浦 花の美しさに飽きるということはないですね。華道に終わりはないので、元気で生涯現役でいたいんです。

イベント

◆ 第73回宮城県華道連盟 春のいけばな展

2014年3月1日(土)～4日(火) せんだいメディアテーク
12 流派合同、流派の特色が出る作品展



皆様からの投稿を募集します！

趣味や健康法、おすすめレシピ・おすすめソングなど、あなたの「元気のみなもと」をご紹介ください。「元気のみなもと」の紹介文にエピソードや写真を添えてご投稿ください。「スマイル」へのご意見・ご感想、ご質問等もお待ちしています。

なお、お送りいただいた写真等は返却できません。スペースの都合上、投稿文章を変更させていただく場合がございます。掲載する際は、お名前（ペンネーム可）を表記いたしますのでご了承ください。

投稿先 ▶ 一般財団法人 宮城県予防医学協会 総務部
〒981-0942 仙台市青葉区貝ヶ森 4-3-1 E-Mail : info@mhsa.jp



ほけんしつ訪問

◆ 独自の取り組みで児童の生きる力育む 大郷小学校保健室



布田 菜津美先生

— 大郷小学校とその保健室はどんなところですか？

平成 23 年 4 月から町内の 4 つの小学校が統合してできた小学校です。私自身は統合前の大松沢小学校に産休の先生の代替として赴任して、児童数 60 人ほどの小規模校から 405 人の中規模校へと移り変わる様子を目の当たりにしました。人数が増えた分、子どもたちは切磋琢磨をする機会が増えました。一方養護教諭としては、すべての児童に目を配るのが難しくなっていましたね。



— 普段からどんなことに気をつけていらっしゃいますか？

入りやすい保健室の雰囲気作りに気を配っています。例えば退室時にはあいさつをするよう指導していますが、その際に必ず「いってらっしゃい」と声がけをしています。規模が大きくなり、ケガの処置で来室する子だけでなく、人間関係の悩みや思い通りにいかないことによる心の不調を訴える子も増えました。校内の巡視や職員同士の情報交換を通して、子どもたちとの関わりを極力持つようにしています。

— 特に力を入れている取り組みはありますか？

県内でも事例が少ない、血液検査の実施が挙げられます。6年生を対象に、宮城県予防医学協会さんの協力を得て、健康診断時に貧血の調査をしています。もう一つは歯科保健ですね。大郷町では以前から、子どもたちが歯科医にかかる率の低さが問題視されていました。現在でも多くの児童に虫歯が見られます。統合前から歯科指導には力を入れていたのですが、今年度から「生きる力を育む歯・口の健康づくり推進事業指定校」になったのを機に、今後は保護者の皆さんも巻き込んだ地域ぐるみの取り組みにできればと考えています。

— 養護教諭をやっているのやりがいとはなんですか？

歯科指導もそうですが、年間通じて保健指導の機会は決して多くはありません。それでも長期の休み前などに実施した保健指導によって、例えば歯みがきをもっと丁寧に行うようになるなど、子どもたちの行動に変容が見られた時は、養護教諭としてのやりがいを感じます。

連載!



入門

操体法編 第4回

体のゆがみと向きあおう



稲田みのる治療室 院長

稲田 稔 先生

鍼灸・マッサージ師 柔道整復師

これまで3回にわたり仰向け、四つん這いで行う操体法を紹介してきました。操体法は、場所をとらず、器具も使わず、時間もかからず、簡単で取り組みやすい健康法です。立っていても、寝ていても、座っていても行うことができます。

そこで最終回は、イスに座っての操体法をご紹介します。時間を作って試してみましょう。パソコンを使っている時、イスに座りテレビをみている時、「ラクだから」「つい癖で」と繰り返す動きや、無意識にとっているアンバランスな姿勢などにより、知らず知らずのうちに歪みができます。

操体法は、歪みによってくずれやすい心身のバランスを、回復しやすい状態にします。人間が持つ回復力（自然治癒力）を高め、心身の健康が保てるよう、ぜひ日頃の生活に操体法を取り入れてみてくださいね。

椅子に座っての操体

腰、背中、肩の疲れに効果的で、血流を良くします。

*ポイント

ねじる・曲げる・伸びるの動作を行う時は、無理のない範囲で止めましょう。場所を選ばずに行えます。ゆとりある時間をつくって行うと更に効果的です。



基本の姿勢

両手をひざの上に、手のひらを上向きにして軽く置きます。



上体をねじる

右にねじる時は右、左にねじる時は左のおしりに重心を移動し、息をはきながら上体をゆっくりねじります。

上体を曲げる

あごを胸に近づけ、息をはきながらゆっくり背中を丸めます。



上体を伸ばす

あごを上げ、胸を左右に開いて背すじを伸ばし、ななめ上後方へ伸び上がるようにゆっくりと上体を伸ばします。

4回にわたりご紹介してきました操体法は皆さんのお役に立ちそうですか？ これからも、体のゆがみに向きあい、健康づくりに取り組んでくださいね。次号からは新しいテーマが始まります！ お楽しみに！

1～3回の呼吸のあと、やりやすい方を3～5回繰り返します。

操体法とは

操体法は、故・橋本敬三医師（1897～1993）が創案し体系化した健康・治療法です。息（呼吸すること）、食（食べること）、動（動くこと）、想（考えること）の4つのバランスをとり、健康体を目指します。

まちたび宮城 No.4

大衡村

子どもも大人も、みんなが楽しめる

大衡村を歩いてきました！

仙台駅→[宮城交通高速バス・加美-仙台：約50分]→大衡村役場前バス停
 仙台駅→[宮城交通高速バス・大衡-仙台：約50分]→大衡村役場前バス停
 車：仙台宮城IC→[東北自動車道：約20分]→大衡IC



万葉クリエートパーク

休日には300台分の駐車場が埋まるほどの人気スポット！アスレチック、遊歩道、芝生広場、パークゴルフ、野外炉など沢山の施設がそろっています。春には色とりどりの花が咲き、夏にはそり滑り台から子どもたちの声が響きます。子どもも大人も楽しめる複合型アミューズメントパークに、みなさんもぜひ遊びに来てみませんか？年中無休で8:30～17:00まで開場中！



ピクニック広場



わんぱくランド・人工芝のそり滑り台



わんぱくランド・なが～いローラー滑り台

おおひら万葉パークゴルフ場

敷地内で、平日でも多くの人でにぎわうスポットが、このパークゴルフ場。1周約2.5km、18ホールのコースは平坦で芝生がふわふわと柔らかく、子どもからお年寄り、車いすの方にも優しい設計です。用具のレンタルもあるので、気軽に楽しめますよ！

開場時間：8:30～17:00 / 定休日：毎週水曜日（祝日の場合は翌日）、冬季休業（1～2月）/ 利用料：【全コース】一般600円、中学生以下300円、【用具レンタル料（クラブ・ボール）】一般300円、中学生以下200円 / 黒川郡大衡村大衡字大日向50-1 / TEL：022-345-8009



万葉・おおひら館（農産物展示販売所）

昨年8月にオープンした直売所。農家の方が安心・安全・新鮮な“とっておきの農産品”を販売しています。大衡村ブランドのお菓子やお酒、野菜チップはここでしか買えない限定品。新商品の開発も進行中で、目が離せません。他にはない驚きポイントと言えば、店内に展示された大衡村産の自動車。販売もしているとか。この他、様々なイベントも開催され、何度行っても楽しい直売所。皆さま是非お越しください。営業時間：9:00～19:00（冬季は18:00）/ 休館日：1月1日～3日 / 黒川郡大衡村大衡字鏡沢12番地2 / TEL:022-343-7288



いきいきスポット 村民体育館・村民プール

大衡中学校に隣接する村民体育館は、平日の日中は中学校の体育の授業で、夜は村民の方々のスポーツの場として利用されています。大きな羽のついたボールをバレーボールのように手で打ち合うスポーツ・インディアカ、大きな柔らかいボールで行うソフトバレーボール、ドッジボール、フットサル、ハンドボール、剣道など、様々な団体が盛んに活動中。毎月第2木曜日は、一般開放日として無料で使用することもでき、気軽にスポーツを楽しむことができます。

その他、年に5～6回、レクリエーションイベントが企画され、プロスポーツ選手を招いての教室や体育大会など運動イベントも活発です。イベントや利用方法についてはお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

大衡村役場 公民館・生涯学習班
 TEL：022-345-2197

ご利用案内

大衡村村民体育館
 村民一般開放日：毎月第2木曜日
 19:00～21:00（3～12月）



夏休みにはプールも利用できます。
 (200円※村民は無料)

TOPIC 1

第58回 平成25年度「予防医学事業推進全国大会」福井市で開催

と き：平成25年10月18日（金）
 ところ：フェニックス・プラザ（福井市）
 本大会は予防医学事業の普及啓発を行うことを目的として、公益財団法人予防医学事業中央会の全国35支部が順次開催しているもので、今年度は「いのちを繋ぐ絆を目指して ～笑顔の輪から健康づくり～」をテーマに福井市で盛大に開催されました。

この席上において、当協会の臨床検査部 松浦全樹課長が「予防医学事業中央会奨励賞」を受賞いたしました。



TOPIC 2

第27回東北6県 検診機関による懇談会

と き：平成25年11月7日（木）
 ところ：ホテルロイヤル盛岡
 東北6県の健診機関がよりよい健診を目指して、毎年情報交換をしております。本年度は盛岡で開催され当協会から5名の職員が参加いたしました。

TOPIC 3

平成25年度予防医学事業推進東北ブロック会議

と き：平成25年11月8日（金）
 ところ：ホテルロイヤル盛岡
 公益財団法人予防医学事業中央会の東北支部である岩手・宮城・福島3県の健診機関と中央会本部による会議が開催されました。

TOPIC 4

平成25年度予防医学事業推進会議

と き：平成25年12月4日（水）
 ところ：仙台勝山館
 当協会主催「予防医学事業推進会議」は宮城県内の市町村・事業所・学校等の健康管理ご担当者様約180名にご参加いただき仙台勝山館において開催いたしました。

特別講演は、東北大学大学院医学系研究科 神経病態制御学分野教授 高橋明先生をお迎えして「脳卒中治療の最新事情と震災復興について」と題して動画も交えたご講演を、また午後の基調講演は、「職場のメンタルヘルス～うつ病とアルコール依存を中心に～」と題して 原クリニック 院長 原 敬造先生からご講演いただきました。

いずれも最近話題となっている内容をわかりやすくお話いただき、参加された皆さんから「大変参考になった」との感想が寄せられ、有意義な会議となりました。



**地域の皆様の健康づくりをしっかりとサポート！
 各種健診のご用命は宮城県予防医学協会へ**



健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所) 検体検査

一般財団法人
宮城県予防医学協会
 TEL 022-274-3131
 FAX 022-233-7104
 仙台市青葉区貝ヶ森4丁目3番1号

施設健診 (人間ドック・一般健診等)

一般財団法人
宮城県予防医学協会健診センター
 TEL 022-262-2621
 FAX 022-262-6686
 仙台市青葉区上杉1丁目6番10号