

第21回

# 中央地区ふれあい祭り

秋雨前線の影響で天気が心配されていた、中央地区ふれあい祭りが10月18日（土）に盛大に開催されました。展示や発表、ビンゴゲームなど、秋の一日を楽しむことができました。

私が担当した野菜販売では売れ行きがよく、完売することができました。地域の絆がまた一つ強くなつたようにも思います。（上條 直利）



自分で作る手作りわらあめ



観光客も注目！見事な「殺陣」



焼き鳥5本300円！安い！



親子で楽しむミニSL



生産者直送！新鮮野菜が並ぶ



出張健康測定

**盛大に開催!!**



上土よいまちクラブ



大手公民館歌唱講座

同記念館は2013年に開館

し、満蒙開拓の歴史が12のコーナーに分けて、文章や映像で表現されていました。全国から約27万人が渡り、松本市、東筑摩郡からも約700人、引き揚げて来られたのは300人だったそうです。絶望的な状況の中で開拓に望みをかけ、鍬をふるつた人々の暮らしや体験者の証言を、ガイドの説明や映像で学びました。

区にとつても平和について考え、教訓を次世代に伝えることの大切さを学びました」と話しました。（宮川 美津子）

国策により中国東北部に13年間だけあり、多くの犠牲者を出した「満州国」の歴史は、全国の小・中・高校生の修学旅行などで、平和学習の場になつてゐるそうです。参加者は平和の大切さを胸に、記念館前で写真を撮りました。

バスで駒ヶ根市に向かい、名物の「ソースかつ丼」を味わい、シルクミュージアムで、蚕やシリク製品の見学をして帰路につきました。

公民館の小林主事は「農地帯だけでなく、商人も移住したと知り、終戦80年を機に中央地



**満蒙開拓平和記念館を訪ねる**

# みんなでワイワイガヤガヤ 公民館で昼食を

9月3日(水) 地区福祉互助会かかわり隊の活動として、公民館へ中央地区の皆様をお招きして昼食会を開催しました。

朝9時にかかわり隊員20人、職員4人が調理室に集合して準備に取りかかりました。メニューは混ぜご飯、焼き鮭のチラシ寿司、椀掛けそば、ポテトサラダ、白身魚の甘酢あんかけ等でした。調理台には、野菜などの食材が山のように乗つていました。調理時間は約2時間です。はたして「時間内に出来あがるのか」と心配でしたが、前日から準備していた、隊員の中には経験豊富な方もいて、ニユーノー以外にも何品か増えて、出来あがり、時間内に最初のメニューや、手作りの美味しさをすべて手作りの美味しい料理が出来あがりました。そして大会議室に会場の準備をし、中央に並んだテーブルに料理が並びました。

地区的皆さん、かかわり隊員、職員の方総勢49人での昼食会の始まりです。今回はバイキング形式で、各自トレーに取り分け

ていただきました。

沢山のお料理でしたが、トレーに山盛りに取り分けて「美

味しい」と言つて食べていただ

き、皆さんの会話も弾み、笑顔を見ると、まさしくみんなで「ワ

イワイガヤガヤ」でした。

夢中で料理を作り疲れました

が「このような企画も良いかな

と思いました。次回このような

催しがあった時は、もっと大勢

の方に来ていただきたいと思

ます。

今回、この企画に携わったか

かわり隊員の皆さん、お疲れさ

までした。

随時かかわり隊員を募集し

ています。皆で助け合い、地域

の皆さんが明るく楽しく生活

していくれば、とても良いこと

だと思います。

(多湖 佳子)

前日から準備していた、隊員の中には経験豊富な方もいて、ニユーノー以外にも何品か増えて、出来あがり、時間内に最初のメニューは手作りの美味しい料理が出来あがりました。そして大会議室に会場の準備をし、中央に並んだテーブルに料理が並びました。

地区的皆さん、かかわり隊員、職員の方総勢49人での昼食会の始まりです。今回はバイキング形式で、各自トレーに取り分け

ていただきました。

沢山のお料理でしたが、トレーに山盛りに取り分けて「美

味しい」と言つて食べていただ

き、皆さんの会話も弾み、笑顔

を見ると、まさしくみんなで「ワ

イワイガヤガヤ」でした。

夢中で料理を作り疲れました

が「このような企画も良いかな

と思いました。次回のような

催しがあった時は、もっと大勢

の方に来ていただきたいと思

ます。

今回、この企画に携わったか

かわり隊員の皆さん、お疲れさ

までした。

随時かかわり隊員を募集し

ています。皆で助け合い、地域

の皆さんが明るく楽しく生活

していくれば、とても良いこと

だと思います。

## 長元坊 チョウゲンボウ

### 「血液の仕組み」

私たちの体内には、体重の13分の1、約8%に相当する量の血液があり、心臓を起点として常に全身を循環しています。

血液は血球という有形成分と、血漿という液体成分から成っています。有形成分は、酸素や二酸化炭素を運ぶ赤血球、

白血球、血小板などを殺す役割を担う白血球、血液を凝固させる働きを持つ血小板などの血球と呼ばれる物質のことを言います。

このためです。

白血球には好中球やリンパ

球、单球などの種類があり、い

ます。体内に細菌やウイルス

などが侵入すると、リンパ球

がそれを感知して抗体を作り、

体を守ります。

このときリンパ球は、一度

戦った病原菌の性質などを記憶し、それを新しく作られる

リンパ球にも伝達していきます。

そのため将来、同じ病原菌が再

度侵入しても素早く抗体を作り

发病を抑制することができます。

リンパ球にはB細胞とT細胞が

あり、共に協力して免疫システ

ムを担っています。

白血球の総数は血液1mm<sup>3</sup>中

に6,000～8,000個含まれていますが、病原菌などの

感染が起きると、その数は急

増します。

血小板は血球の中では最も小

さい細胞で、血液1mm<sup>3</sup>中に15～

40万個含まれています。血管

が傷ついて出血したとき、血

小板は傷口に集まり、血漿中

に溶けている物質と複雑な反

応を起こして纖維素を生成し、

血球と絡み合って傷口に血栓を

作り止血します。

肉眼では識別できない多くの

微小な血液成分は、それぞれの

役割を行い、血流とともに全身

を循環しています。

### 当日のお品書き

焼き鮭のチラシ寿司、混ぜご飯、白米、出汁巻きたまご焼き、花形餃子、白身魚の甘酢あんかけ、揚げだし豆腐、椀掛けそば、そば寄せ、おから、なめたけ、生サラダ、ボテトサラダ、大學芋、煮かばちや、オクラのお浸し、なすの漬物、だいこんの漬物、浸し豆

赤血球は直径8μmほどの円盤状の細胞で、血液1mm<sup>3</sup>中に男性では約450万個あり、細胞内にはヘモグロビン（血色素）を含んでいます。ヘモグロビンには酸素濃度の高いところでは酸素と結合し、濃度の低いところでは酸素を放出する性質があります。赤血球が呼吸により肺に入ってきた空気と接触すると、酸素は赤血球のなかに取り込まれ、ヘモグロビンと結合します。

酸素を赤血球とともに体内を循環し、ヘモグロビンと結合した

酸素は赤血球のなかに取り込まれ、ヘモグロビンと結合します。

赤血球は血流とともに体内を循環し、ヘモグロビンと結合した

酸素は赤血球のなかに取り込まれ、ヘモグロビンと結合します。

酸素を赤血球とともに体内を循環し、ヘモグロビンと結合した

酸素は赤血球のなかに取り込まれ、ヘモグロビンと結合します。

酸素を赤血球とともに体内を循環し、ヘ