

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ったようにも思います。(上條 直利)



自分で作る手作りわたあめ



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



上土いまちクラブ



大手公民館歌唱講座

盛大に開催!!



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

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、歎をふるっ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。

大会主催の視察研修が7月28日に開かれ、中央地区住民19人が参加しました。

満蒙開拓平和記念館を訪ねる

区にとっ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)



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、揚げそば、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っていました。調理時間は約2時間です。はたして「1時間内に来あがるのか」と心配でしたが、前日から準備していたり、隊員の中には経験豊富な方もいて、的確な指示のもと、一品一品と出来あがり、時間内に最初のメニュー以外にも何品か増えて、19品すべて手作りの美味しそうな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。

地区の皆さん、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」と言って食べていただき、皆さんの会話も弾み、笑顔を見るとき、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います。

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ければ、とても良いことと思います。

(多湖 佳子)



全19品の豪華バイキング!!

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、揚げそば、
そば寄せ、おから、なめたけ、
生サラダ、ポテトサラダ、
大学芋、煮かぼちゃ、
オクラのお浸し、なすの漬物、
だいこんの漬物、浸し豆

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、侵入してきた細菌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。

血漿の91～92%は水からなり、この中には体に必要な様々な物質(タンパク質、ブドウ糖

脂質、ビタミン、ホルモン、無機質等)が含まれています。血漿は、これらの栄養素を組織に運び、組織で生成した代謝産物(老廃物)を腎臓に運ぶ役割を担っています。

赤血球は直径8 μ mほどの円盤状の細胞で、血液1mm³中に男性では約500万個、女性では約450万個あり、細胞内にはヘモグロビン(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るので、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。

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を組織に与え、代わりに代謝で生成した二酸化炭素を受け取って、肺へ戻ってきます。この二酸化炭素は呼吸と共に体外に排出されます。

ヘモグロビンは、酸素と結合すると鮮やかな赤色に、二酸化炭素と結合すると赤黒くなります。酸素の多い動脈血が鮮紅色で、少ない静脈血が赤黒いのはこのためです。

白血球には好中球やリンパ球、単球などの種類があり、いずれも体の防衛に貢献してい

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じて抗体を作り、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発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1mm³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1mm³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繊維素を生成し、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、それぞれの役割を担い、血流とともに全身を循環しています。

※1 μ m(1,000分の1mm)

(久保田 忠史)