

# 私たちの創作と表現

第二回

きもべつ和太鼓クラブ

「はい、今度は16拍。みんな、周りの音もしっかり聴いて、合わせるんだよ。」  
コン、コン、コン…中学3年生のリーダーが、バチで拍子をとります。そして「斉に、バン、ド、ド、バン…」

は、「羊蹄太鼓」と「七セ」  
「連山太鼓」の二曲。今度、新しく「山彦太鼓」に挑戦を始めました。フレーズごとに短く切つて、みんな合わせる練習ですが、なかなか難しいようです。しかも、A、B、Cなどいくつかのパートに分かれて音を重ねていくのですから、子どもたちも吉田さんや笠巻さんなど大人の指導者も、真剣な表情で何度も繰り返す練習が繰り返されます。



和太鼓の練習風景

返します。そういえば、練習が始まるまでの時間、ロビーで待っていた子どもたちは、並んで座って自分の膝を叩いてリズムを練習していました。「私Bのパートやるから、Aのパートやってね。」パタ、パ、パン、パ、パタ…。笑顔を交しながらも真剣です。

小中学校の合奏では、みんな指揮者を見て音を合わせます。でも、和太鼓には指揮者がいません。喜茂別高校ハンドベル部も、指揮者なしで4人が互いに目で合図しながら音を合わせる緊張感にあふれた演奏でした。和太鼓のアンサンブルも、きつとみんなの心を通い合わせることが、素晴らしい表現に結びつく秘訣なのでしょう。

きもべつ 文芸

◆スズラン俳句会◆

ほろ苦き青年の恋螢の灯  
蝉しぐれ樹々の葉影の濃さ淡さ  
まなうらに大空の青大昼寝  
身をいとふ余生きまなな昼寝かな  
蛸や道の振幅脈はしく  
螢火や光りて告ぐる恋の宿  
工事燈夜は螢火リズムあり  
昼寝して母の手枕夢の中  
音一つ無くて石屋の昼寝かな  
藤寝椅子揺るていつしか深海魚  
昼寝児のやはきこぶしに託すゆめ  
神々の象と思ふ螢火よ

◆喜茂別短歌会◆

嬉しきは子よりのギフト大切に  
机に飾る手製写真立て  
麓華苑の誕生会は七人で  
皆元気に若やぎて見ゆ  
桜咲きつづじ牡丹と咲きつぎて  
庭あざやかに夏つげてをり  
物忘れ自慢し合ひて我と友  
ちよつと心配老後の二人  
野を渡る風はむらさき馬鈴薯の花  
畑一面に千のさざなみ  
あしひきの羊蹄山のすそ広く  
緑日毎に広がりて行く

吉見 啓一  
鈴木章実代  
小出 盛子  
水上 梅子  
佐藤 紅葉  
向 三郎  
佐藤 翠虹  
三間 登志  
福井 富子  
高谷羽瑠子  
井上 久子  
辻口秋草子

前川 喜一  
三間 恵子  
渡辺 志げ  
栄花 豊  
桑原 博美  
さとうとみえ

## 健康通信

### 介護予防の取り組みについて

町民の皆さんの中に「もし介護が必要になったらどうしよう」という不安を持っている方はたくさんいます。この誰もが抱く不安を予防・回復する取り組みが、「介護予防」です。

なぜ介護予防が必要なのでしょう。年齢とともに、些細なことがきっかけで、体調を崩していくこ

とがあります。「自分はまだ元気だから必要ない」と思う方が多いわけですが、いつまでも健康で自分らしく過ごすためには、人との交流や身体を動かす習慣を身につけておくことが大切です。

本町でも、社会福祉協議会と連携して介護予防事業を実施しています。「みんなの介護予防教室」、「いきいき体操クラブ」です。「みんなの介護予防教室」は、ふれあいセンター・鈴川集落センター！双葉克雪センターの3カ



いきいき体操クラブ

所で、月一回月曜日に一般高齢者を対象に行っています。「いきいき体操クラブ」は毎週一回ふれあい

センターで、火曜日グループと水曜日グループに分けて実施しています。どちらの事業も、運動を中心として口腔機能や栄養バランスについて総合的に介護予防を行っています。

期日や時間等詳しい内容につきましては、包括センターへお問い合わせください。包括センターは、高齢者を中心とした総合相談窓口としての機能を持っていますので、何かありましたら遠慮なくセンターをご利用ください。スタッフ同お待ちしています。

健康推進課／東原弘行  
☎31-2940

## ちょっと耳寄りな話

前回、BMIの値\*が肥満を示しているからといって、必ずしも病気の兆候を示しているわけではない、という話をしました。BMIには年齢差もあります。たとえば、お年を召した方はよく、「私ら、これからモデルになるわけじゃないから」とおっしゃいますが、高齢の方は多少太り気味のほうが良い、という説もあるのです。前回お話したように、むしろ少しづつ太っていく変化が見られるときは要注意、ということです。それでは、肥満傾向が見られる場合どうすればいいのかということですが、答えは簡単です。食事を減らすことです。どの程度減らせばいいのか、と質問が出そうですが、食事の量と肥満度の間にはっきりした相関関係はわかっていないのです。ですから、よく言われるように、「腹八分目」、つまりこれまでより少し減らしましょう、ということがいいのです。これなら、実行できますよね。

ところで、体重は、朝起きて着替えの前トイレに行って食事をする前とか、同じ条件で量ってくださいね。特に食事の前と後では、体重は食べた分だけ増えますから。

※BMI値＝  
体重[kg]÷(身長[m]×身長[m])  
BMI値が22で標準、18.5～25の間が普通体重といわれています。皆さんも計算してみてください。

### 健康づくり係よりお知らせ

#### 喜茂別町・北大連携 健康プロジェクト 動脈硬化の【健康診断】を実施します!

平成21年8月27日(木)・28日(金) 8:30~16:00  
■場所：農村環境センター (検査時間は30~60分程度)  
■対象：成人している町民  
■料金：無料  
※完全予約制

普通の健康診断とは違った、動脈硬化の進行具合やからだへのストレス強度などさまざまなことがわかる検査です。この機会に、是非、ご自身の健康づくりにご活用ください。

### 保健師からのメッセージ

家事や趣味で日ごろからよく体を動かしている人は、骨量が多いという報告があります。掃除、洗濯、庭仕事、窓拭き、買い物などの家事は、意外に運動量が多く、足腰の訓練に役立ちます。コツは動きを大きくすること。家がきれいになり、骨も強くなって一石二鳥です。運動をすると筋力やバランス力も養われ、骨粗しょう症で問題になる転倒による骨折の予防にもなりますね。



中沢友美保健師

体を動かす機会を少しずつ増やるといいですね。