

若狭町の若狭テクノバレーにある、医薬品製造メーカーに勤めている、入社6年目の奥井さんです。

錠剤を糖衣加工する業務工程に携わっており、「薬は服用される人の体内に入るもの。製造段階で高品質なものを作るよう、いつも意識しています」と仕事へのこだわりを語ります。

体を動かすことでストレスを発散しているという奥井さん。高校から続けているラグビーで得られた経験は、仕事でも生かされており、「うまくいかないことは絶対にあります。そんな

今という一瞬に全力を尽くす



勤務先 生晃栄養薬品(株)若狭工場
おくい りょうた
奥井 亮太 さん
(23歳・谷田部)

とき、我慢して一步一步ステップアップしていけば、少しずつできるものになっていく」と自信をのぞかせます。

「今を頑張らないと、先も頑張れません。手を抜いてしまうと成長できませんから」と向上心をみせ、「全力を尽くすからこそ、見えてくるものや得られるものがある」と熱く話します。

来年、小浜で開催される、福井しあわせ元気国体のラグビーフットボール競技。「地元で行われる大きな大会なので、選手として出場を目指します」と大きな目標を掲げます。

剣道を通じて礼儀を学びたい



剣道部 主将
たかとり ゆうや
高鳥 優矢 くん
(小浜中学校3年生)

小浜中学校剣道部のキャプテンとして部員をまとめる高鳥くん。部活動を通じて礼儀作法を学ぶことができることや、中学校の武道館で先輩たちが稽古に励んでいる姿に魅力を感じ、剣道を始めました。

部員は3年生1人、下級生6人と少人数ですが、「少ないからこそ、おのおのが勝たなければと自分を追い込むことで、みんなの意識が高まります」と語り、「お互いの反省点や課題も部員と相談し、稽古メニューに取り入れやすいです」と話します。

「当たり前のことをしっかりとやる。これは、部員たちで決めた目標。高鳥くん自身も「信頼は、築き上げていくことは大変でも、崩れるのは一瞬。『当たり前前』を当たり前前にして、まわりから信頼されるような人になりたいですね」と目を細めます。

「剣道には人それぞれの型があり、その型に込める思いがある」ということを先生から教わったという高鳥くん。「自分の型はまだ決まっていないうが、これから時間をかけて探していきます」と研鑽に励んでいます。

地域の子どもたちを支える

平成11年から公立小浜病院で小児科医を務める原さん。岐阜県出身で福井医科大学(現在は福井大学医学部)を卒業。小児科医の道へ進んだきっかけを、「大学の現場実習で子どもから元気をもらえたこと」と振り返り、「地域で子どもたちの成長を見守れるのもやりがいです」と笑顔をみせます。

子どもの発達相談や支援にも意欲的に取り組んでいます。「この10年で発達障がいについての理解が広がってきました。母と子の家など就学前の支援体制も整備が進んでいます」

一方で、「支援や制度が浸透していない側面もあります」と話し、「必要としている人に届くように今以上の周知が必要です」と課題を挙げます。

大切なのは周囲の理解だと言っ原さん。「できないことを怒ると子どもは自信を失ってしまいます。個性に合わせた支援がかみ合えば、その子本来の良いところが育っていきます」

地域のあり方を尋ねると、「困っている人に自然に手を差し伸べるのが人間本来の姿であり、目指すべき社会だと思います」と答えてくれました。



小浜市発達障がい者支援専門委員会 委員長
はら よしかず
原 慶和 さん
(46歳・南川町)

最後の大会 みんなで勝ちたい

若狭東高校女子バレー部の吉村さん。中学校ではソフトボールをしていましたが、バレーの選手がスパイクを打ち込む姿に「自分もやってみたい」と憧れ、高校で転向しました。

一緒に入部した10人のうち未経験者は吉村さんだけ。「みんなに追いつこうと、自主練習や、顧問の先生や先輩から指導をもらいました」

努力が実り、昨年新チームに移行してからは出場機会が増加。166センチの身長を生かしたスパイカーとして、点を取りチームに貢献します。

「声を出してチームを盛り上げるのが自分の役割」と話す吉村さん。部員14人は先輩後輩の隔てなくみんな仲が良いそうで、「一体感があって、すごく楽しいです」と笑顔をみせます。

「いつも大会に来てくれる家族の応援もうれしい。力になっていきます」

6月の春季高校総体が3年生にとっては最後の大会。「このチームでやるのはこれが最後なので寂しいです。2年間やってきたことを出し切つて、一つでも多く勝ち進みたいです」と力強く目標を話してくれました。



女子バレー部
よしむら ゆか
吉村 有加 さん
(若狭東高校3年生)

水無月のアジサイ —常高寺までの道—



【アクセス】
 浅間1
 JR 東小浜駅から徒歩で20分程
 舞鶴若狭自動車道小浜ICから
 車で10分程
 【文と写真】
 地域おこし協力隊 ハラ

水無月とは6月の旧暦の呼び方です。「水の無い月」と書きますが、「無」は今でいう「の」の意味なので、水無月とは「水の月」という意味です。

あと一週間もすれば、一年で最も雨が降る月になります。アウトドアが好きな人にとっては雨が長く憂うつな季節ですが、雨の切れ間に外に出れば、植物には水滴がたまり、夏の訪れを感じる日光が水滴に反射してキラキラと輝きます。

常高寺への小道には、6月になると立派なアジサイの花が咲きます。曇り空から太陽がのぞき、「天使のはしご」がかかっている中を、ぜひアジサイを探しながらお散歩してみてください。いつもは憂うつな水無月が、素敵な月へと変わるかもしれません。

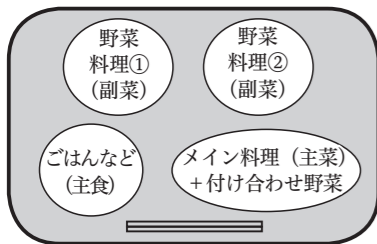
健康長寿のススメ

おばまの健康づくり10か条②「栄養・食生活」

毎日、野菜を食べよう
 一日に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などを補給するには350g〜400gの野菜を食べる必要があります。色の濃い緑黄色野菜と薄いもの、いろいろな色をとりそろえると、抗酸化作用（体の酸化を抑える作用）も活発に働き、血管内膜炎の炎症や老化、発がんの予防になります。

毎食、野菜を食べよう
 ビタミンやミネラルには体に貯めておけない栄養が多くあります。食べて数時間で体外に出てしまうため、毎食しっかり補給することが必要になります。

野菜から食べよう
 食べたり飲んだりすると、その種類や量に見合ったインスリンというホルモンがすい臓から分泌され、血糖値を下げる働きをしています。しかし、一気に、多量のインスリンが必要な食べ方をしていると、次第に食事の量や内容に合わせたインスリンの分泌ができなくなります。そして、食後高血糖の状態から、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などが起こります。野菜から食べることは、インスリンの節約になります。



第1条 毎食、野菜から食べましょう。



「**毎ベジファースト5**」

県民栄養調査の結果から、小浜は野菜の摂取量が少ないことが分かっています。キャッチフレーズを『**毎ベジファースト5**』として、以下の普及に取り組みます。

- ◆毎日毎食、ベジタブル(野菜)を、ファースト(最初)に食べよう!
- ◆1日に5皿分(350g以上)最初の5口は野菜から!

「5皿」と最初の5口
 一日に5皿分の野菜を食べると、毎食、最初の5口は野菜から食べることに、気を配ってみましょう。

- 次回のテーマ
おばまの健康づくり10か条③「第2条：栄養・食生活2」
- 問い合わせ 健康管理センター ☎52・2222

支えるチカラ

踊りで見る人を笑顔にしたい

「おどり」で地域社会に貢献することを目的に平成10年に設立。現在は16人が所属して、福祉施設や地域イベントなどで民舞を披露しています。代表の小畑さん(写真左)は、「お客さんが笑顔になるように踊りのプログラムを考えています」と言い、「踊り手と見る人が一体になることを目指しています」と笑顔をみせます。

「日本人は和の文化にもっと自信を持ってほしいですね」と日本ならではの踊りの普及に力を入れます。10月には結成20周年の公演を予定。石田さんは、「若い人にも踊りの輪が広がるとうれしいです」と話し、小畑さんも、「体の続く限り踊りを広めるとともに、次世代にも引き継いでいきたいです」と意欲をみせました。



おどりボランティアなでしこ
 おばた **小畑 美佐子** さん (76歳・多田)
 いしだ **石田 ふみ子** さん (68歳・田島)

アート&カルチャー

素直な気持ちを歌に込めて

男声合唱団フロッグスは平成9年に結成され、今年20周年を迎えました。合唱の楽しさを味わうとともに、男声合唱の良さを広めることを目的として、50代から70代の男性12人が所属。毎週水曜日に文化会館で練習を行い、各種コンクールやイベントなどに出演しています。

「合唱はハーモニーをつくりあげなければいけない。みんなの心が合わさったとき、音が響き合い、歌が一つのすばらしい音楽になります」と代表の田渕さんは話します。



男声合唱団フロッグス 代表
たぶち 田渕 充 さん
 (62歳・小湊)

「オジサンくささを出すという歌になるんです」と笑みを浮かべ「少年をテーマにした歌でも、高齢の人が歌うことで味のある歌になるんです」と男声合唱の魅力を語ります。

田渕さんは、若い世代の人たちに「続けることができる趣味を持つことがほしい。仕事以外の趣味を持つことで、仲間の輪や人生を広げることができそうです」と勧めます。

「来年に今までの活動の集大成となるような、記念コンサートを開催したい」と意欲をみせました。