

一人でも多くの人を笑顔にしたい



勤務先 社会福祉法人積心会 ひまわり荘
木越 愛花 さん
(22 歳・雲浜一丁目)

介護職員として、入所者の食事や入浴、トイレなど、日常生活の介助をしている木越さん。「地元で人の役に立てる仕事がしたいと思い、この職場を選びました」と振り返ります。就職当初は、辛い時期もあったそうですが、「友達や親からの助け、祖母から言われた『石の上にも3年』という言葉に激励されて、今も続けられています」と感謝の思いを口にします。今春から5年目を迎えた木越さん。「職員や周りの人のおかげで、成長できた面もありますが、まだまだ毎日

勉強中です」と向上心を忘れません。「多くの人が入所するこの施設では、一人一人のペースに合わせることは難しいですが、皆さんの気持ちを大事にしよう」と常に心掛けています。尊敬する人には、自身の祖父を挙げ、「誰にでも優しく、分け隔てなく接している祖父が大好きで、自分もそうになりたいです」とはにかみます。「これからも仕事を通して、一人でも多くの人に喜んでいただき、皆さんの笑顔が見られるように努めます」と元気に話してくれました。

きりり！小浜人

交通安全活動で社会に恩返しを

早朝の街頭指導や、交通安全教室などの啓発活動を行う交通指導員会。会員18人を束ねる会長の宮本さんは、平成4年に、知人の後を引き継いで交通指導員になりました。

指導員になる前から、娘の小学校入学をきっかけに『子供を交通事故から守る会』で活動していた宮本さん。「人の役に立つこと、社会への恩返しになることをしたい」と思い、地域の交通安全に携わること30年余り。今も週4回、朝早くから交差点に立ち、事故がないように見守ります。

現在、会長に就いて5年目。「市内には、指導員が1人もいない地区がいくつかあります。自分が会長でいるうちにできるだけ解消したいです」と、使命感に満ちた表情で語ります。「今後の目標は、独自の取り組みを年に1つでも企画・実行すること、色んな団体と協力して、交通安全を学ぶ場をたくさん作ることです」「私たちの活動が、誰かの心の隅に残る。それを、ふとした時に思い出すことで、事故防止につながってほしいです」と穏やかに話してくれました。



小浜市交通指導員会 会長
宮本 保一 さん
(68 歳・住吉)

チーム一丸で目指すは地区優勝



男子バレーボール部 キャプテン
大谷 柊翔 くん
(小浜第二中学校3年生)

12人が所属する小浜第二中学校男子バレーボール部でキャプテンを務める大谷くん。若狭地区で男子バレーボール部があるのは、同校と上中学校のみで、「打倒、上中学校」を目標に、仲間と練習に励んでいます。中学2年の1年間で身長が20センチ近く伸びたという大谷くんは、スパイクを打つポジションを任されており、「顧問の古田先生のようなスパイカーになりたいです」と笑顔をみせます。「周りを見ることが自分の役割だと思っています。チームが成長するた

めにも、できていない所を注意するなどして、まとめていきたいです」「キャプテンを務めるようになり、意識が変わった」と話す大谷くん。学校生活もおそろかにしないように心掛け、志望校への進学を見据え、部活と学業との両立に取り組んでいます。目前に迫った春季大会、さらに先の夏季大会に向けての意気込みを尋ねると、「冬の期間中、重点的に行ってきた基礎練習や、これまでやってきた成果を発揮して、地区優勝を目指します」と力強く答えてくれました。

美しい所作身につけ格好良く

若狭高校茶華道部で部長を務める三宅さん。活動場所の礼法室では、部員24人が、毎週火曜日に、裏千家の講師から茶道の作法を学びます。

「入学当初、体験しに来たときに、優雅にお茶を点てる先輩の姿を見て、『格好いい』と思いました」と、茶道との出会いを語る三宅さん。茶道未経験ながら入部を決意した理由は、「やったことがないからこそ、むしろ興味を持ちました」という、新しいことに挑戦する心でした。「最初はうまくいかなかったけど、

稽古を続けるうちに、作法が身に付いてきて、お茶を美味しく点てられるようになりました。できることが一つ一つ増えるのは楽しいです」

毎年秋の学校祭で開くお茶会では、生徒や一般のお客さんを招き、浴衣姿でお茶やお菓子をふるまいます。「日頃の稽古の成果を披露したいです」と意気込む三宅さん。

「私が講師の先生や先輩を見て思ったように、『格好いい』と思ってもらえるよう、頑張りたいです」と語ってくれました。



茶華道部 部長
三宅 菜月 さん
(若狭高校3年生)

小浜聖ルカ教会

小浜聖ルカ教会は、1887 年から現在に至るまで、約 130 年もの歴史を持つ教会です。その建物は、ノアの方舟や北前船の船底を思わせる木造作りとなっていて、とても趣と温かみを感じることができる空間です。隣接する聖ルカ幼稚園や、乳児園で育った人も多いと思いますが、私もそのうちの一人です。幼いときには、この木造造りの建物に対して何も特別感を抱いていなかったのですが、大人になって再び訪れたとき、教会の雰囲気の良さに感動しました。長い歴史を経て、小浜聖ルカ教会は、国の登録有形文化財として、平成 8 年に県内第 1 号の指定を受けました。私が小浜に帰って来て、素敵だなあと感じた場所の一つです。



【アクセス】
千種 2 丁目 9-2 2
JR 小浜駅から車で 5 分
舞鶴若狭自動車道小浜 IC から車で 5 分

【文と写真】
地域おこし協力隊 オカモト

みんなで国体障スポ

国体で来県する人を美しい景観でもてなすため、地域を花で彩る「花いっぱい運動」推進員の杓子さん。平成 27 年に県から委嘱を受け、花壇づくりなどを行っています。推進員になったきっかけは「公民館に勧められたから」とあっさり。しかしその裏には、「10 年ほど前、福祉施設に勤務していたころに『花を育てる楽しみをみんなと分かち合いたい』と思い、大勢の花壇づくりを始めたのが、今の活動の原点」との熱い想いがありました。

推進員やボランティアとの協力、嶺南振興局や市の応援など、大勢の人とともに、小浜警察署（南川町）前交差点の花壇や、中央グラウンド（後瀬町）のフェンス脇で、チューリップやコスモスなどを育てています。今後の目標は「市役所前から南川大橋まで、街路樹のたもとに植えてあるシバザクラをもつと増やすこと。ゆくゆくは、まちの駅から道の駅、更には若狭町まで続く、花いっぱいの『おもてなしの道』にしたいですね」と、満開の笑顔で語ってくれました。

おもてなしの道 花で彩る



花いっぱい運動推進員

しゃくし あきら
杓子 明さん

（71 歳・小松原川西）

健康長寿のススメ

子どもの元気は食事から①「いろいろ食べるよ赤黄緑」

超雑食能力を獲得するために
生まれたときの体格はみんな違いますが、3 歳までが生涯で一番成長する時期です。その後も素晴らしい成長力で、大人へと成長しますが、その支えは食事として食べる「栄養」です。さまざまな食べ物を成長発達の「栄養」とするためには、離乳食からの繰り返し練習で、消化吸収能力を段階的に発達させていく必要があります。人間は、穀物、野菜、肉、魚など、なんでも食べて、消化吸収し、「栄養」とすることのできる超雑食の生き物なのです。

離乳食から始める食べる練習
お乳しか飲めない赤ちゃんが超雑食になるためには、離乳食の時期から味覚と消化吸収の能力形成が必要です。繰り返し練習で、三色食品群（※）の緑といわれる野菜のビタミンやミネラルの助けを受けながら、黄といわれる糖質と脂質、赤といわれるタンパク質の消化能力を獲得していきます。赤、黄、緑の食べ物を食べることができると超雑食能力を育むことが、生涯の子どもの元気の基礎になります。

※ 三色食品群

- 赤** タンパク質（魚・肉・卵・大豆・乳など）
- 黄** 糖質（ごはん・パン・麺・イモなど）
脂肪（油脂など）
- 緑** ビタミン・ミネラル
（淡色野菜・緑黄色野菜・果実など）

● 次回のテーマ

- 子どもの元気は食事から②「毎食食べるよカラフルお野菜」
- 問い合わせ 健康管理センター ☎ 52・2222

食に関する体と消化吸收の発達の目安

月 齢		出生	4 力 月頃	6 力 月頃	8 力 月頃	10 力 月頃	12 力 月頃	2 歳頃	3 歳頃	4 歳頃	5 歳頃
消化 吸収 能力	唾液										
	胃										
	すい臓										
	肝臓										
消化 吸収 能力	小腸										
	大腸										
	膵臓										
	胆嚢										
食事の ポイント	お乳の量	確保	確保	確保	確保	確保	確保	確保	確保	確保	確保
	脳の発達	発達	発達	発達	発達	発達	発達	発達	発達	発達	発達
	食品の種類	増やす	増やす	増やす	増やす	増やす	増やす	増やす	増やす	増やす	増やす
	タンパク質	経験	経験	経験	経験	経験	経験	経験	経験	経験	経験



にしぎま 西崎流 小浜あやめ会 代表

しらさき **白崎 まちえさん**

（76 歳・千種二丁目）

アート&カルチャー

伝統文化多くの人に伝えたい

30 余年の歴史を持つ、小浜あやめ会は、伝統文化の継承を目的に、市内に住む 60 代から 70 代の女性 7 人が所属。敦賀市から講師を迎えて日本舞踊の稽古に励み、文化祭での発表や福祉施設への訪問披露などを行っています。10 年以上代表を務める白崎さん。「日本舞踊は、頭から指先、目線にいたるまで体全体を使って表現します。気持ちから役に入り込まないと見ている人に伝わりません」と話し、「だからこそ、うまく踊れたときには、やりがいを感じます」とほほ笑みます。

「若い人にも入ってもらい、多くの人に伝統文化を伝えたい」と語る白崎さん。会員の指導にあたる西崎さんも、「日本舞踊は礼に始まり礼に終わります。昔の生活文化や礼儀作法が学べるこの文化を、絶やさずに残していきたいです」と意欲をみせます。白崎さんに今後の目標を尋ねると、「会員を増やすことで、踊りの幅を広げ、より多くの場所で稽古の成果を披露したいです。そして何より、気の合う仲間たちと長く続けていきたいですね」と穏やかに話してくれました。