

## あなたに はつたつち

リレーエッセー⑤

### 環境問題



あたる  
山田 中さん  
(野添城)

趣味 テニス、読書

“ふれあいいきいきサロン”と  
“城の宮デイサービスセンター”  
でボランティアをしています。

京都大学の教授が長寿村を調査して持ち帰った「グルジアヨーグルト」が静かなブームになっているらしい。我が家でもその種のヨーグルトをいただき、ヨーグルト作りをしているが、作り方は簡単に酸味も強くなく、結構おいしい。播磨町でもかなりの広がりをみせているようだ。

ヨーグルトの効能として整腸作用がよく知られているが、それ以外に、免疫力を高め、がんや感染症に罹りにくくしたり、血圧やコレステロール値を下げ、生活習慣病の改善に役立ち、健康と長寿を約束してくれるらしい。

最近のヨーグルトブームの背景には院内感染で有名になった腸を含む消化管は体内の内外にわたっているが、実は体の外なのだ。つまり腸内環境は、最も身近な環境問題なのだ。腸内には百種を超える細菌がそれぞれにフローラを作り、善玉と悪玉に分かれ、百兆も住んでいる。善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌が作る乳酸や酢酸で腸内を酸性に保ち、悪玉菌の増殖を防ぎ、悪

玉菌の悪影響を最少に抑えて腸内環境を整えているのである。

だからヨーグルトの常食が大切なのだ。ここには自然を征服しようという発想はない。自然を利用し、自然のバランスを整え、自然と共生、共存しようとする東洋的な発想がある。

脱ダム宣言や農業における有機農業への回帰なども同じ発想だろう。二十一世紀は環境の時だといわれている。環境を壊せば人類に未来はない。しかし、環境会議では各国の利益というエゴで交渉は暗礁に乗り上げ、具体策を打ち出すことができない。仏教は「我」を捨てることを教えている。温暖化などの地球環境の問題解決に「仏の智慧」を借りてはどうだろうか。

### めだかの赤ちゃん



楽しく世話をする園児たち

### 播磨中央保育園

「子どもたちに見せてあげて」と今では見かけることが少なくなった、めだかをいただきました。めだかを初めて見る子どもも多く、登園してくると「おはよう」とあいさつしたり「仲良く泳いでいるね」と毎日、うれしそうに世話をしています。

五月中旬に水草に卵を産んでいるのを見つけた。卵のついた水草を別の容器に移し、「いつ赤ちゃんが産まれるのかな」「卵の色が変わってきたよ」と楽しみに待っていると、一週間ほどで赤ちゃんが産まれました。「糸みたいで細いよ」「小さいのにちゃんと泳いでいるよ」「目が大きくなってかわい

### 播磨西幼稚園

「おじいちゃん、おばあちゃん。お元氣ですか? 幼稚園に遊びに来てね!」と、はがきに書いてポストに投函。郵便屋さん、ちゃんと届けてくれるかなあ」と、ちよっぴり心配する子どもたち。その後、「おじいちゃんから電話がかかって来た! はがき着いたって! 来てくれるの?」「うん!」「私とこは遠いから来られへんねん」と、事情はいろいろ。でも当日は百二十三人も遊びに来てくれました。

### “だーいすき!” おじいちゃん、おばあちゃん

### 蓮池小学校

「大きい機械がたくさんありました。ちんでん池は特に大きかったし、深かったからびっくりしました。地下からくみ上げた水は、とても冷たかったです。」

### 浄水場を見学したよ!



地下水の冷たさにびっくり

### 縦横無尽~体育祭を終えて

### 播磨南高等学校



大変盛り上がった体育祭

九月二十日(金)、晴れた青空のもとで第十九回体育祭が行われました。夏休みが終わり、新学期が始まってすぐに、行進の練習や、クラス対抗の大縄跳びの練習、クラス旗の作成などで、慌ただしい毎日でした。

あつて、大縄跳びでは、一・二年生に良い刺激を与える練習ぶり、一・二年生は、それに負けないようにと頑張っていました。クラス旗も、それぞれのクラスの個性が出ていて、見ている人を驚かせてくれました。本当に短い練習期間だったのに、中身の詰まった体育祭でした。それは、一人一人が体育祭を成功させようという意欲で取り組んだからだと思えます。何事もみんなの意欲次第でできるということを改めて実感した体育祭でした。(体育委員会 國武智子)

## わんぱくはりまっ子



がれい ゆうき なおや  
寛 勇気くん(5さい) 尚弥くん(4さい)  
野添

素直でやさしい子に育ってね  
(お父さん・お母さんより)



このコーナーに出たいだく「わんぱくはりまっ子」を募集しています。(3歳~5歳対象)広報担当まで電話を。またスナップ写真を送ってもらってもけっこうです。

九月十二日(木)マナ助産院の原郁子助産婦を迎えて「おっぱい心で子育てを」と題して講演会を開きました。ミルクで育てても母乳で育児してもそれぞれ悩みながら迷いながら時には問題を抱えながらの育児と思えます。

HOTホット育児をめざして  
おっぱい心で子育てを  
子育て学習センター

すい。赤ちゃんをこの世の中におくり出す時に、一番必要な免疫を胎盤を通して赤ちゃんにわたします。その次に胎盤からいかなった免疫を母乳で与えます。おっぱい以外でも免疫力をあげる方法があります。それは一日いきいき楽しく育つようにしてあげる。やさしく見つめてほほえんであげるなど多くの例をあげて教えていただきました。

子どものために骨身を惜しまない。自己中心の生き方から子ども中心の生き方に変えていく。胸の中で安心感をいっぱい与えてあげる。生きていく上で大切なことを、ちゃんと教えてあげると受けて、成長するのを待つ。この子育てではないでしょうか。