



清水臨床検査技師のお話しに耳を傾ける参加者たち

## 骨にいい生活をしましょう

11月26日、健康講演会は久慈医学談話会主催で村保健センターを会場に約40人が参加して行われました。講演会は「臨床検査を受けるあなたのために」と題して県立久慈病院清水篤子臨床検査技師が、また「骨粗しょう症について」は同副院長である宗像秀樹整形外科長がそれぞれスライドで詳しく説明しながら、講演しました。

清水検査技師は、ABI検査設備（血液の流れを検

査する機械）のポータブルを持参、検査の方法など実際に測定しながら参加者に説明。簡単な検査で、病気の早期発見につながることをお話しくださいました。

宗像整形外科長は、「食事のバランス、日光浴、運動、この3つを骨の作られる時期にしっかりと守りましょう」と語りさらに、「高齢者の方が骨折した場合、寝たきりにならない方法は、歩くという強い意思を持つことが必要」と結びました。上区の中村節子さん（58歳）は、「質問しようと思っていたことを全部先生が話してくれました。先生の説明が大変よかったです」と感謝していました。

普代中学校（寺林拓也校長・生徒百二十一人）では、二年生四十一人が村内にある宿泊施設など体験してみたい職場九か所をピックアップ、このほど職場体験が行われました。

職場体験は、実際に仕事を体験することで進路に対する意識を高め、自分の将来を考

えるため毎年実施されています。役場総務課で広聴広報係の職場体験をした深渡真人君は、同級生たちが体験している職場を訪問、「希望した職場の体験はどうですか」など質問し、写真と感想を丁寧に書きとめていました。

深渡君は、「体験してみても分かることもあり、大変勉強になりました」と明るい笑顔で語ってくれました。



## 職場体験は将来の道しるべ



そば打ちに挑戦する子供たち

## 『秋じまいだがんすっ』

収穫祭（秋じまい）のそば打ち体験が十一月二十四日、上区（地区会長・澤口良平行政連絡員）で高齢者活動施設を会場に行われました。

収穫祭には、子ども会、老人クラブ、地区の方々ら約六十人が参加。澤口地区会長は、「そばまきを始めてから今年で二年になりました。そばは花もきれいで長く咲いています。花を楽しむことも出来、花が終われば実をつけ秋じまいを楽しんだり、世代間交流にもつな

がっていきいます。そばの栽培は手軽にできるので、これからも続けて行きたいと思っています」とこやかに語ってくれました。

ことは、七月末にまいた種が八月末には花を咲かせ、播種してから七十一日目まで二四〇ものそばを収穫出来るまでになりました。

そばは粉にされ、高齢者の方々の指導で子どもたちも一生懸命そば打ちに挑戦。おいしい「かけそば」が出来上がりました。「おいしいね」と相づちをうちながら、世代間交流と収穫の喜びを笑顔で交わし合いながら、口いっばいそばをほおばっていました。