

幸報ふじ

発行：佐賀市富士支所
 編集：幸報ふじ事務局
 (一般財団法人スマイルアース)
 TEL：0952-57-2341
 FAX：0952-57-2217
 hoonoki@smile-e.org
 住所：富士町藤瀬724-4

山の図書館で、 読書の夏を過ごしませんか？

今回は、私が富士町で最も好きなスポットといっても過言ではない「富士館」で、お話を伺ってきました。



富士館スタッフ

みなさんは、富士館を利用したことがありますか。富士館は、富士公民館フォレストふじ内にある佐賀市立図書館の分館です。本だけでなく、DVDやCD、雑誌のバックナンバーも「無料で」借りられます。貸し出し期間は2週間。延長の手続きをすれば、さらに2週間借りられます。DVDやLDは、館内で視聴することもできるんですよ。活字の大きな本や暮らしの本、夏にぴったりのお料理のレシピ本などもたくさんありますので、これを機会に、ぜひぜひ利用してみてください。

富士館の蔵書は、地元のニーズに配慮するため、農業関係や郷土の本が充実しています。また、フォレストふじで古湯映画祭が行われることから、映画関係の本にも力を入れています。そして、ご自身の曾祖父、森平太郎の半生をモデルにした作品「望郷の道」で古湯とゆかりのある北方謙三さんからご寄付を頂いて購入した本を「北方文庫」として所蔵しています。北方謙三さんは、古湯映画祭にゲストとして何度も来てくださっています。また、大正14年に創刊され、第2次大戦の紙不足で廃刊になるまで約15年間続いた富士町の月間広報誌「北山公論」の原本も所蔵。富士町の発展に大きな役割を果たしたこの「北山公論」は、パソコンでも全号閲覧できます。



映画コーナーの棚と
オーディオコーナー

富士館は、火曜日から土曜日までは10時から18時まで、日曜祝日は10時から17時までで開館しています。毎週月曜と毎月最終木曜は休館です。その他、館内の特別整理期間や年末年始などのお休みがありますので、館内でもらえる開館カレンダーや回覧でも廻ってくる富士館発行の「ほんの森通信」をご確認ください。

ほんの森通信
 夏の抽選会
 夏休み子どもワークショップ
 ぐまどカッパのカードをつくろう！
 日時：8月17日(水)14時～15時(予定)
 場所：富士公民館(フォレストふじ)1階
 対象：小学生以上、申し込み不要
 費用：100円程度(食料費) ※お菓子等は持ち寄り
 申し込み：8月10日(日)まで、電話105-57-2341
 申し込み先：佐賀市立図書館(富士館) 0952-57-2341

晴好雨奇 ふじ俳句同好会(二十六)
 梅雨晴の風鈴まつりや露路のかぜ
 立石慶喜
 山峡の峰々越ゆるる白い梅雨
 水田利穂



富士館には館長の副島さんと3人の司書、野中さん、池町さん、岡本さん計4名のスタッフがいらっしやいます。富士館スタッフのみなさんに、おすすめの本や子どもの頃の夢、読書以外の趣味、読書の魅力などについてインタビューしてみました。

Q. 子どもの頃どんな本が好きでしたか、あるいは今、どんな本がお好きですか？
 副島さん：北方謙三さんの「三国志」やデビューの頃のハードボイルド系が好きでした。
 野中さん：子どもの頃は、村山早紀さんの「魔法少女マリリン」シリーズ、ミヒヤエル・エンデの「モモ」が好きでした。

池町さん：お菓子作りの「わかつたさん」シリーズ。わかつたさんの作るホットケーキがとっても美味しそうで、借りてきては楽しんでいました。子どもの頃は物語をよく読みましたが、今は料理や健康などの実用書が好きです。

岡本さん：小学校の図書室に新しく入った神話図鑑全集の絵がとてもきれいで、少しずつ読んで楽しんでいました。

Q. 子どもの頃の夢は何でしたか。
 副島さん：とにかく大都会に出てみたい、と思っていました。
 野中さん：学校司書さんを見ていて、中学生の頃から司書になりたいと思いました。短大で資格を取り、卒業するときにちょうどこの富士館ができるということになりました。

池町さん：小学校の頃からずっと図書館が好きでした。いろんな本があって静かな図書館の雰囲気が好きで、大学で資格を取って司書になろうと思うようになりました。



富士館入口

Q. 読書の魅力とは何でしょうか。
 副島さん：最近実用書を読むことが多いですが、いろいろな気づきがあって面白いです。
 野中さん：知らない世界を知ることができることです。
 池町さん：夢中になって本の世界に入り込んだら、幸せな気持ちになって現実の世界に戻って来られるところです。
 岡本さん：情報だけほしいのであれば、ネット検索もあります

また、利用者の方々から知っていただきたいことをお訊きしたところ、
 「富士館では、幼児から小学生向けのおはなし会やワークショップ、抽選会などのイベントも行っていきます。ご自分ではなかなか買えない紙芝居も借りることができそうです。小さなお子さんがいらっしゃるご家庭のみなさまにもっと富士館を活用していただけたらうれしいです」ということでした。それから、「もしも借りた本が破れてしまった場合には、慌てないでください。自分で直そうとせず、そのまま破れた箇所を本にはさんで、富士館に持ってきてください」ということです。普通のテープで貼ると時間の経過で茶色くなってしまふのですが、修理専用のテープで貼ればいつまでも茶色くならないのだそうですよ。
 富士館まで足を運ぶことができない、という方は、月に一度、富士小学校、富士大和温泉病院、下小副川公民館、大串公民館、小中一貫校北山校にやって来る自動車図書館「ブーカス号」をご利用ください。なんと4千冊もの本を積んで巡回するブーカス号。借りた本は、次の巡回のとき(1か月後)まで借りられます。

暑い夏のひととき、静かで涼しい富士館で過ごすみてはいかがでしょうか。
 (記事 恵良五月)

が、読書には、ページをめくる、字を追う楽しみもあります。思いがけない出会いがあるというのが、読書の魅力だと思います。

また、利用者の方々から知っていただきたいことをお訊きしたところ、
 「富士館では、幼児から小学生向けのおはなし会やワークショップ、抽選会などのイベントも行っていきます。ご自分ではなかなか買えない紙芝居も借りることができそうです。小さなお子さんがいらっしゃるご家庭のみなさまにもっと富士館を活用していただけたらうれしいです」ということでした。それから、「もしも借りた本が破れてしまった場合には、慌てないでください。自分で直そうとせず、そのまま破れた箇所を本にはさんで、富士館に持ってきてください」ということです。普通のテープで貼ると時間の経過で茶色くなってしまふのですが、修理専用のテープで貼ればいつまでも茶色くならないのだそうですよ。
 富士館まで足を運ぶことができない、という方は、月に一度、富士小学校、富士大和温泉病院、下小副川公民館、大串公民館、小中一貫校北山校にやって来る自動車図書館「ブーカス号」をご利用ください。なんと4千冊もの本を積んで巡回するブーカス号。借りた本は、次の巡回のとき(1か月後)まで借りられます。

温泉病院だより

血圧についての迷信??

高血圧は脳卒中や心臓病など、いろいろな病気の原因になるのに注意が必要です。最近ではテレビなどで健康に関する話題が多く、血圧についても関心のある方が増えてきました。高血圧で受診される方もたくさんおられますが、「どうして血圧が高くなるのか」「どうして血圧を下げたいのか」という疑問が湧いてきます。今日はその中から2つほど取り上げて説明したいと思います。

1. 血圧の薬は一度飲み始めるとやめられないので、できるだけ飲みたくない。

これは昔からよく聞く話です。もしこれが本当なら、ずっと薬から離れられないという感じでは、薬そのものが恐ろしいように思えます。でも実際はそうではありません。その理由は、そもそも「薬を飲むと血圧が下がるが、やめると元の高い値に戻ってしまうので、続けなければいけない」というのが正解です。ほとんどの高血圧は正式な病名を「本態性高血圧(ほんたいせいけつけつあつ)」といいます。この「本態性(ほんたいせい)」というのは原因がはっきりわかっていないという意味です。したがって残念ながら今の医学では薬で高血圧の原因を取り除くことはできません。でも血圧が高いままだと脳卒中や心臓病の危険が高まってしまうので、下げることが必要になります。そのために薬の力を利用して血圧を下げていくのです。生活習慣の改善が上手いことで血圧の薬を減らすこともありますが、場合によっては薬をやめても血圧が高くない状態になれば、やめることは可能です。ただ実際には生活習慣だけで血圧を正常範囲に維持するのは難しいといえます。

2. 自宅血圧計はあてにならないので、自宅では測らない方がよい。

最近では血圧計もいろいろな種類のもが出ていますが、基本的にどれもしっかり血圧を測ることが出来ます。自宅で血圧を測って記録すると診察の時にも大変参考になるので、可能であれば自宅での血圧測定をお勧めします。自宅で測った時と病院で測った時で数値が違つ場合もありますが、それも貴重な情報になることがあります。例えば病院では血圧が高くないけれど、自宅で測ると(特に朝方)血圧が高い状態を「仮面高血圧」といいますが、これは脳卒中や心臓病の危険性が比較的高く注意が必要で、これを見つけたら自宅での測定が欠かせません。また自宅で定期的に測ることによって、おおよその日頃の数値がわかり、それが変化した時には何らかの健康異常を早めに気づけることにつながります。



院長 杉岡 隆

佐賀市立富士大和温泉病院
電話 63-0111
ホームページ
<http://www.hospitalfj.saga.jp/>

院長 杉岡 隆



おたっしや本舗富士からのお便り

ダンベル体操でフレイル予防・介護予防
『令和5年度センター版元気アップ教室』今年度も開講いたしました。



春から夏にかけての元気アップ教室が今年度も開講いたしました。まずは体力測定で自分のからだを知ってもらうことや転倒予防、寝たきりにならないための話などがありました。また教室期間の4か月の目標を立てる際には、これまでの人生の振り返りを行っています。「若いころは苦労ばかりだった。」「今が一番いいね。」など参加者された方からいろいろなお話が聞かれ、体にも頭にも心にも健康的な教室として取り組んでいます。

【元気アップ教室とは?】
佐賀市高齢福祉課介護予防係よりなごみ荘が委託を受けて、佐賀市センター版元気アップ教室として週に1回、4か月間の介護予防教室を富士町で開催しています。この教室では富士町に住む66歳以上の要支援・要介護状態になる可能性(フレイル)がある地域住民の方に対して、重りを使ったダンベル体操や栄養、お口の健康など介護予防に必要な体操やお話をリハビリの作業療法士や管理栄養士、歯科衛生士などの専門的な知識や技術を持った職員と一緒に取り組む教室です。

【10月からの教室参加者を募集中です!】
現在、10月から開講する教室の参加者を募集しております。教室では体力測定や4か月の目標設定なども行います。自分のいまのからだの状態が気になる方や頭とからだの運動習慣、1日の過ごし方を見直したい方、いろいろ話してスッキリしたい方などからだもこころも元気になりたい方におすすめです。送迎付きですので車がない方やちょっと遠い方でもふるってご参加下さい。

- ・北部コミュニティセンター②(北山地区中原) 10月6日～2月2日(金)
 - ・富士公民館(フォレストふじ)①(古湯地区) 11月14日～3月5日(火)
- それぞれ 10:00～12:00の2時間

お問い合わせ先
おたっしや本舗富士(富士支所1階) TEL ☎: (0952) 58-2810
が窓口となっております。お気軽にお問い合わせください。

混合ソフトバレーボール大会

● 期日 9月24日(日)
● 開催時間 午後7時00分 集合受付 午後7時30分 競技開始
● チーム編成 1チーム9名
● 会場 富士校中体育館
● 問合せ先 富士公民館 スポーツ協会 58-28882

ナイターファミリーモルック交流会

● 期日 8月11日(金)
● 受付 18時30分
● 場所 富士運動広場
● 問合せ先 富士公民館 スポーツ協会 58-28882

神水川パークゴルフ場 大会日程 TEL51-7005

8月の予定
● 一般者大会 6日(日) ペア大会
● 神公協月例会 19日(土) 神公協月例会
● 富士町民大会 25日(金) 内藤杯
● 定休日 15日(火)
9月の予定
● 一般者大会 6日(水) ペア大会
● 神公協月例会 30日(土) 神公協月例会
● 定休日 19日(火)

富士音楽サロンのご案内

会場 富士公民館(フォレストふじ)
開催日 毎月第4木曜日
8月24日/9月28日
時間 13時30分～15時00分
参加者募集中!

富士ふれあい広場(旧富士ふれあい一む) 開館日: 火・木曜日(祝日閉館)

8・9月の予定 場所: 富士支所2階 時間: 10時30分～15時30分
ふれあい広場は親子でのんびり集える場所です。子どもは地域の宝!どなたでも遊びに来てください♪

● 問合せ先: 大和ふれあい広場 37-3716

- ★ 8月の予定 ★
1日(火) ぐんぐんkids-バスボム作り
8日(火) ヨガたいむ 13時30分～(タオル・飲み物をご持参ください)
24日(木) Decoカレンダー(要予約) 9月と10月
- ★ 9月の予定 ★
5日(火) ぐんぐんkids(要予約) つくって遊ぼうとブックCafe(秋)
12日(火) タッチケア オイル代300円・大きめのタオル・飲み物をご持参ください
19日(火) ヨガたいむ 13時30分～(タオル・飲み物をご持参ください)

イベント情報

- ◆ 古湯・熊の川温泉花火大会(富士運動広場一帯) 8月18日
- ◆ 富士町古湯映画祭(富士公民館・旧フォレストふじ) 9月16日(土)～18日(月・祝)
- ◆ ダムの駅 新米まつり(じゃくなげの里) 9月24日
- ※新型コロナウイルス感染症拡大防止の為中止となる場合があります。ご了承ください。

8・9月の行事予定

- 8月
 - ◆ 八朔祭(合瀬)
 - ◆ 十七夜祭(上無津呂)
 - ◆ 十八夜(中原)
 - ◆ ナイターペタンク大会(スポーツ協会) 4日
 - ◆ 市民一斉ラジオ体操『オール富士町ラジオ体操inじゃくなげ湖』(富士町青少年健全育成協議会) 6日
 - ◆ ナイターファミリーモルック大会(スポーツ協会) 11日
 - ◆ 富士音楽サロン 24日
 - ◆ パークゴルフ大会(スポーツ協会) 27日
- 9月
 - ◆ 風祭り「八朔祭」(杉山)
 - ◆ 八朔祭(麻那古)
 - ◆ 秋季大祭 松森稻荷神社(古湯)
 - ◆ 放生会(下無津呂)
 - ◆ 灯ろう付け 榎田神社(大串)
 - ◆ 混合ソフトバレーボール大会(スポーツ協会) 24日
 - ◆ 富士音楽サロン 28日

※行事につきましても順不同、日程の変更もあります。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為中止となる場合があります。ご了承ください。

「幸報ふじ」は、インターネットでも閲覧・ダウンロードができます。
ウェブサイトを <https://saga-kenmori.com/hoonoki/koho/> に掲載しています。

次号『幸報ふじ』は9月下旬の発行予定です。

みんなの声

皆さんからのお声をお待ちします。掲載できるものであれば、どんどん載せていきたいとおっしゃいますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

幸報ふじ事務局