



しおさい園に入所している田中勇さんが5月7日に100歳の誕生日を迎え、同園でお祝いの会が行われました。

田中さんは明治43年、重いで8人兄弟の次男として生まれました。農業を営み、6人の子どもと14人の孫、4人のひ孫に恵まれました。息子さん「ほがらかで働き者」と話すように、94歳まで元気に畑仕事をしていたそうです。園には昨年1月に入所。元気に職員にあいさつをしています。

お祝いの会では、脇本町長から記念品が、園から花束などが贈られました。甘いもの

が大好物な田中さん。誕生日ケーキが用意されると、ろうそくを吹き消し、「(早く)食べてえなあ」とみんなを笑わせました。その後、職員が踊りなどを披露。入所者みんなで長寿を祝いました。そして、「元気で長生きしてください」と声をかけられると、大きな声で「あーい」と返事をしていました。

園に入所する前に体調を崩し、食事が取れない時期がありました。今はすっかり回復。この日の昼食のそばやケーキをペロリと平らげました。食することが長寿の秘訣です。

100歳の誕生日を迎えた

知内人
Shiriuchi-jin

田中 勇 さん (きらく)

長生きの秘訣はもりもり食べること
よく食べ、元気にしゃべる

行楽客が春の訪れを感じる

さくらまつり青空市

ゴールデンウィークを楽しむ人に松前街道の魅力と知内の特産品をPRしようと、5月2日、3日の二日間、第19回さくらまつり青空市(町特産品販売促進協議会主催)が行われました。

今年は桜の開花が遅く、まだ道内では桜の便りが聞かれない中での開催となりましたが、二日間で5,500人が、会場となった道の駅しりうちを訪れました。

会場では海・山の特産品や工夫を凝らした弁当などが売り出され、日替わり知内大鍋では農協女性部の「ニラ入りイモ団子汁」や漁協女性部の「ウニスープ」が大好評で、来場者のお腹を満たしました。

函館市から来たという家族連れは、「毎年福島の実家に帰る途中に来ています。おみやげも買いました」と、少し遅めの春を楽しんでいました。

右) 焼きガキ食べ放題には途切れることなく人が訪れた

下) テーブルに並んだ料理を食べながら談笑する家族連れ



豊かな自然を未来へ

やすらぎの森づくり植樹祭

5月16日、湯ノ里地区旧育成牧場跡で、やすらぎの森づくり植樹祭が開催されました。これは2年前から行われているもので、今年はミズナラ 200本が植えられました。

参加者は植樹方法の説明を受けると、一本一本苗木を植えた後、食害防止用のネットをかけていきました。

また、この日はコープさっぽろによる植樹祭も行われ、ミズナラなどの苗木が植えられました。



新しい校舎へ新しい絵を

木村紀一さんが知内小に絵画を寄贈

知内町出身で千葉県在住の木村紀一さん（写真中央）が、知内小学校に絵画を寄贈しました。

寄贈された絵画は陶芸家坂田甚内氏の「大地」という作品です。「ハイパワードローイング」と呼ばれる手法によるもので、このような作品は珍しいということでした。

5月13日に木村さんが知内町を訪れ、知内小学校ロビーに飾られた作品の下で田中教育長から感謝状を受け取りました。

紫外線に注意

こんにちは 保健師です

紫外線が強い時期は真夏と思われがちですが、紫外線の量は6月〜7月にピークになるのでこれからの対策が特に大切です。

紫外線は目に見えない光なので、ついつい対策を忘れがちです。しかし、紫外線から受ける影響は様々あります。日焼け、肌荒れなど目に見える症状、それ以外に、現在は症状が出ていなくても皮膚がん、日光過敏症、目に入った紫外線は視力低下や白内障の原因になるなどの健康被害を発生する可能性があります。

身近だけれども見過ごしがちな紫外線。対策をバッチリして、外出を楽しみましょう。

紫外線対策のポイントは体の内と外の両側からしっかりと守ることです。

体の外から紫外線対策

・紫外線防止の眼鏡やサングラス、衣類、帽子の活用で紫外線を防ぎ（色は白より黒の衣類の方が紫外線の影響が少ない）、衣類などで防げない箇所は日焼け止め（UVケア用品）を使用しましょう。

・外出時は日傘使用や日陰で過ごすことを心がけます
※室内でも窓側は紫外線量が多いので対策を忘れないことが大切です。

体の内から紫外線対策

・バランスのよい食事を取って肌の抵抗力を高めましょう。紫外線にはビタミン摂取がおすすめです

【ビタミンC】色素沈着を防ぎ、しみ予防に有効です。性質として水に溶けやすく、熱に弱いので生で食べられる果物を取ると良いでしょう。

例）いちご、かんきつ類、キウイフルーツ、青じそなど

【ビタミンE】血行を良くして、新陳代謝を促進する作用や肌を錆びつかせる活性酸素の発生を抑制する働きを持ちます。ビタミンCと一緒に摂るとよいと言われています。

例）アーモンド、ピーナッツ、ゴマ、アボカドなど

※保健師と栄養士による健康相談を行っています（12ページ参照）。みなさまお誘い合わせの上お越しくてください。