

うま年「新年会&成人祝」華やかに開催！

去る1月12日(日)正午から、自治会主催の新年会&成人祝が行われ、約40人の会員が参加、賑やかに楽しく懇親しました。当日は4名の新成人(伊藝柚紀さん、新垣航さん、山里由梨香さん、松原美和子さん)の方が参加し、自己紹介と記念品贈呈を行いました。

婦人会のかぎやで風、新井孝雄さん(8班)の三線(古典)演奏で、新年会を盛り上げて頂きました。今年も与那嶺秀夫さん(2班)の盆栽を会場に飾っていただきました。本当に見事な盆栽で皆さんの称賛的でした。山里文さん(2班)からは特別に方言による新年の挨拶を頂き、場を盛り上げて頂きました。会員有志の方から素敵な景品をご提供いただき、ジャンケンゲームで、勝った順番にプレゼントがあり喜ばれました。ご協力頂いた会員の皆さまに感謝いたします。ありがとうございました。(文化教養部長 我如古秀明)

《新成人の紹介》 [敬称略]

運天常馬(1班) 奥那覇涼太(1班) 洲鎌利多(1班)
新里直(3班) 伊藝柚紀(3班) 島袋浩平(3班)
漢那真理亜(4班) 新垣航(5班) 大城亜里沙(5班)
砂川裕作(6班) 山里由梨香(5班) 新城那苗(7班)
砂川侑加里(7班) 松原美和子(10班)

《物品提供》 [敬称略・順不同]

下地玄毅、与那嶺光國、永吉辰也、川満栄光、松本淳
真栄田邦子、奥座良恵、末吉充子、高良寿久、津留圭子



寺子屋委員会 もっと寺子屋の助っ人が欲しいです！

1月の寺子屋(地域子ども学習支援活動)は、8回(前月7回)実施しました。公民館に来て学習した子どもの数は、29人(前月29人)、延べ77人(前月72人)でした。

ところで、これまで寺子屋の学習支援活動に従事して来られた奥座良恵さんが、ご家庭の都合で継続できなくなりました。奥座さんには、お忙しい日常の中にもかかわらず、地域の子どものために時間と労力を惜しみなく提供していただき、心から感謝申し上げます。

なお、2月からは、新たに奥儀ひとみさんが来て助けて下さいます。本当に有り難いことです。衷心より深く感謝いたします。奥儀さんは、グリーンハイツ外にお住まいですが、市教育委員会の「子ども青少年課」にお勤めです。以前から熱心なボランティア活動家で、特に青少年の育成の分野では長年のキャリアを積んでこられた方です。

これからも当分は9人体制で運営していくと思いますが、できればもっとお手伝いしていただける方が欲しいところです。学習支援者は、別に教員免許の有無を問いません。小学生の学習をみていただくので、大学生でも高校生でも十分できますし、子どもたちからお兄ちゃん・お姉ちゃんと親しまれることでしょう。



家庭教育講座 言葉の力で変えよう！家庭教育 ~言葉は心を表す~

去る1月19日(日)、午後2時から4時まで、当公民館ホールで、玉城きみ子先生(琉球大学准教授)による、標題の講話がありました。この講座は、浦添市中央公民館の企画事業である自治公民館講座を当自治会が主催して行い、中央公民館は講師謝金等を援助するという形で行われる活動です。



今回の講座は、自治公民館講座の第4講として開催し、参加した21名の皆さんに深い感銘を与えました。「もっと若い時に聴いておけばよかった」「もう一度聴きたい」「孫と接する時の参考になった」「夫婦の言葉のキャッチボールも反省させられる」等々。長年の教育現場で積み上げた理論と実践に裏打ちされたお話は、説得力があり、心打つものがありました。明るい笑顔からほとぼしり出る優しい言葉遣いもまた、講師のお人柄を映し出す鏡のようでした。「もっと多くの人(特に若い親たち)に来てほしかった」という声が多数寄せられました。以下に、講話内容の一部をお伝えし、大方のご参考に供したいと思います。

★「映るとも思わず 映すとも思わず 映る月と水」

月は自分が水に映っていると思って光を放っているわけではない。水も自分が月を映していると思って水を湛えているわけではない。しかし、現実には両者は意識しようとしまいと、互いに影響を与えあっている、という意味。翻って、この至言は、親子・夫婦、教師と生徒、その他の人間関係にも当てはまります。つまり、人は知らず知らずのうちに、影響を及ぼし合っているのだから心しましうね、ということです。

★言葉の使い方で人は変わるし、変えることができる。子どもたちにいつも「ありがとう」といつも言っている教師のクラスは成績が1位になった例がある。「本当にダメな子ねえ」と口癖のように親が言っていると自尊心が育たず、勉強嫌いになり、成績も振るわなくなる。

★『言葉は心』(詩)。「ひとつの言葉(以下、この部分は繰り返し)でけんかして/(＼で仲直り)/(＼で涙を流し)/(＼で笑い合い)/(＼で頭が下がり)/(＼でいがみ合う)/(＼はそれぞれに一つの心を持っている)」※紙幅の関係で多くは紹介不可。資料の欲しい方は、当公民館にお申し出ください。

皆さん、特定健診はお済みですか？

特定健康診査受診率が浦添市の自治会(40団体)の中で第2位になったことは、1月号でお伝えしましたが、去る1月11日の表彰式において、金一封(5万円)を頂きました。しかしながら、浦添市の受診率は、県内ではワースト4位(33.4%・平成24年度)だそうで、まだまだ低いようです。

そこで市当局は、各地域で健康づくりについて関心を高めもらうために、特定健診対象者数によって自治会を区分し、表彰基準を満たしている自治会を表彰したというわけです。ちなみに、当グリーンハイツ自治会の受診率は、22.43%(受診対象数321人)です。まだ受診努力の余地があります。

特定健診の受診期限は、来る3月31日(月)までとなっていますので、まだ受診していない方は早めに検診医療機関に申し込んでください。

登山エッセー

カラパタール登頂、4度目のヒマラヤ



沖縄山岳会 N0401 津留 圭子(8班)

2013年4月から5月にかけて、エベレスト街道を歩いた。5,300mのエベレスト ベースキャンプ、5,545mのカラパタール登頂を含め、これまでになく厳しかった。

4月29日は、三浦雄一郎氏がキャンペインの最中で、真下に彼らの黄色いテントが見え、三浦氏からの差し入れを持って、ネパール人のコックが崖を上がってきた。その笑顔と温かいオレンジジュースとビスケットが寒さと疲れをひととき和らげてくれた。我々一行のうち、4名は三浦氏と面会するためキャンプの方へ降りて行った。山小屋に戻るまでに暗くなると聞き、他は翌日の登頂に備えて体力を温存することにした。

4月30日、プモリを前方に見ながらカラパタール頂上を目指し、男8名女6名全員が登頂を果たした。

眼前に、エベレスト、ローツエの8,000m 峰、アマダブラム、ヌプツエ等の高峰がそびえる壮大な眺めに圧倒され、立ち尽くす自分がいた。旅がずっと順調だった訳ではなく、登頂前から身体の不調を訴える者が出始め、下山の間も高山病が原因と思われる下痢や肺の痛み苦しむ者が出て、自分の持参した多量の薬剤が底を寸前になった。帰国直前、自身も胃腸に不調を来した。下山してドカ食いしたせいだ。特に激辛のタンドリーチキンカレーが響いたようだ。極寒の長距離飛行中、質素な食生活が16日間も続き、一度だけヤク肉(8cm×5cm×厚さ5mm)を食べたっきりで極端に蛋白質が不足していた。

楽しかった事も勿論ある。登山道は紅白のシャクナゲや高山植物が咲き誇り、見る度に感動を覚えた。これが無かったら辛いだろうね。ナムチェバザールで初めてゆっくり買い物できたのが嬉しかった。翌日ルクラまでの7時間を歩ききり、16時間の歩きを終えたときは、"もうあるかなくていい"という安堵感と"やっとシャワーを浴びられる"喜びがあった。寝袋の中で震える日々は終わった。小型機でルクラを離れる時、これが最後か?と思うと自然と涙が出てきた。22日間は長かった。

帰国後も体調不良が続き、完治まで約1カ月かかったことで、体力不足を痛感し、6月初めから早朝ウォーキングを2か月半休みなくやっている。現在(8月末)は、5時20分から1時間歩き、その後朝食の準備、7時には食事をするのが日課になった。夏でも朝の風は心地よく、月が残って星がきらめく。歩き始めから空がピンク色に明るみ、まぶしい陽が射してくる空の移ろいを楽しみながら歩いている。

ふれあいガーデン協議会 鍋物料理で粋な昼食会

～作業の後、ガーデンで大賑わい～

去る1月26日(日)、午前9時から、ふれあいガーデンで定例作業を行いました。小湾川沿い傾斜地の草取りや畑の中の水掛けづくりにひと汗かきました。日ごろから手入れは行き届いているものの、雑草の勢いは止められません。しかし、20名ほどの人力であつという間に明るいガーデンに変身させました。

今やガーデンの農作物は、一面に濃い緑と化し、「旬」を教えてください。花も赤・黄・白などと元気に咲き誇っています。目ざせ、ドイツの「クライン ガルテン」!

昼食会の鍋物料理は、畑でできた収穫物を各自提供してもらったおかげで、材料も豊富に揃いました。買ってきたのは、豚肉と豆腐だけ。美味しい、おいしい、ああ、ホントにオイシイと異口同音に連発しながら、舌鼓を打ち鳴らす声が響きわたりました。お代わりもしてタラフク食べました。ひとしきり大雨に降られましたが、砂川栄作さん(6班)提供のテントと国仲ロッジ(畑小屋)が威力を発揮。雨にも負けず快食が進む中、ユンタクは盛り上がっていきました。今後は、次の2点に力を注いでいくことになりました。①ガーデンで出来た余剰作物は、ほしい人にもお裾分けできるよう「有効利用」を考える。②農作物づくりはまず土づくりが肝心なので、共同で堆肥づくりを推進していく。以上。(上地徳一 6班)



自治公民館講座 花と緑のまちづくりで イキイキと!

～土づくりと草花・野菜の育て方～

自治公民館講座は、好評のうちにいよいよ最終回(第5講)を迎えます。第5講は標題のテーマの下、講師には、知る人ぞ知る「緑化男」の異名をもつ又吉康仁氏(75歳)です。同氏は、県立高等学校を歴任、永年勤務され、その間に校庭緑化の指導と実践に顕著な功績を残された方です。定年後は、故郷の名護市為又(ビーマタ)で、1000坪の農場をたった一人で経営し、野菜作りや花作りに精励中。

同氏の教育愛、郷土愛からほとばしる熱意と情熱は、聴く人の心を掴んで離しません。論より証拠、まずは現地見学をして、自分の目で見、自分の耳で聴くことです。そして自分で考えてみることです。

これまでの4回講座は座学でしたが、今回は実地見学で行います。受講対象者は、①第4回までの自治公民館講座を受講してきた方 ②ふれあいガーデン協議会の会員 ③特に希望したい方、となっています。申込期限は、2月5日(水)午前中。実地見学日は2月9日(日)、バス発は当日午前9時(当公民館前) 順路:北中城村のヒマワリ園⇒名護城の桜見⇒(昼食)⇒目的地・又吉農場(1時～3時)⇒(途中)許田道の駅で休憩⇒(高速道路)⇒当公民館5時ごろ帰着 (※弁当代は各自負担)



サークル紹介 卓球を楽しみながら 若くなりませんか!

当自治会の卓球同好会では、毎週土曜日の午前10時から12時までの2時間、卓球好きな人たちが集まって、卓球を楽しんでいます。



和気あいあいとした雰囲気の中で年を忘れて小さな玉を追って動き回るうちに、心地よい汗をかき、気分爽快になります。終わった後は、体重が2キロから3キロぐらい減ったような気がするから嬉しい。毎週土曜日が待ち遠しいくらいです。

卓球のメリットは、誰でも気軽に楽しむことができ、体の一部を酷使することもないので、怪我をすることもなく、また天候に左右されることもありません。さらに嬉しいことは、誰でも上手になれることです。

去る1月18日には、場所を変えてユインチホテルで卓球した後、温泉に入り、豪華な食事をし、ビールを飲みながらカラオケで得意のノドを競い合い、NHK のど自慢大会に劣らない賑やかさでした。

あなたも仲間に加わりませんか。現在、若干名募集しています。性別・年齢は問いませんが、若くなりたいと思っている人に限ります。ご希望の方は、上間次郎さんへ(☎090-9494-4599)。

(下地玄毅 2班)

平成26年度「緑の募金」へのご協力を!

県緑化推進委員会浦添支部より、「緑の募金」の協力依頼があります。この募金は緑化推進運動に使われます。各班長さんがお伺いしますので、ご協力をお願いします。

募金金額:一世帯当たり200円(目安)

※緑の羽根を配ります

募金期間:2月2日(日)～28日(金)

◇ 自治会活動予定 ◇

- 1日(土) 定例班長会 20:00～
- 9日(日) 自治公民館講座 9:00～17:00(バスで農場見学)
- 15日(土) 定例役員会 20:00～
- 16日(日) 家庭用消火器での防火訓練 14:00～15:00
- 17日(月) ふれあい相談室 10:00～11:30

ブレーキは早めに!スピードは控えめに!