

# ひよし



## わんぱく 篠山登山! 日吉わんぱくスクール

晴天の四月二十八日、児童十九名・保護者九名・上田校長先生が参加し、第一回わんぱくスクールを実施!!アケボノツツジの群落が有名な篠山登山に挑戦しました。

登山前に篠山トンネル付近の白滝に立ち寄り、滝のマイナスイオンでリフレッシュし登山を開始しました。

この日は登山者が多数でしたが、狭い山道を声をかけ合いながら譲り合え、目標である豊かな人間性・協調性を学ぶことができました。

約一時間かけて頂上に到達。一年生も最後まで自分の足で登りました。見晴らしの良い頂上でお弁当を食べてから、付近を散策し、記念写真を撮影しました。

下山途中、転んだわんぱくもいましたが最後まで元気いっぱい笑顔でふれていました。

保護者からは、「ダイエットのつもりで参加したのに大変だった。」「子供が思ったよりもがんばったのでびっくり」と話していました。



# 「わんぱくスクール写真館」



白滝でリフレッシュ

滝からのマイナスイオンを浴びてスッキリ☺



登山開始

「険しい山道」も  
日吉っ子なら大丈夫！！



山の主へご挨拶？  
1日の無事を祈って…

手をつないで親子で初参加！  
お母さんが助けてもらっているのかな？



頂上到達

頂上でお弁当！  
おなかも心も大満足！

青空にツツジのピンク色が映えています。  
カラーでお見せできないのが残念。

# 四万十街道 ひなまつり

昭和初期の面影を残す町並みや明星ヶ丘を訪ねて

三月二十日から四月三日までの間、「四万十街道ひなまつり」が開催されました。

今年下鍵山の商店街に「いきいき茶屋」を設置し憩いの場所として、ひなまつりを巡る人々たちを接待してました。

明星草庵に展示された座敷雛を一目見ようと、最終日の時間ぎりぎりまで訪れる人たちがいました。

また、「おひなさまコンテスト」も開催され多数の手作りのおひなさまが飾られました。

←いきいき茶屋



←明星草庵 座敷雛



おひなさまコンテスト作品

# わくわく・ドキドキ 日吉小・中学校入学式

四月八日、日吉小学校と日吉中学校で入学式が行われました。小学校には六人が、中学校には十四人がそれぞれに真新しい制服で入学しました。

小学校では、校長先生から一年生ひとりひとりに教科書が手渡され、「ありがとうございます」と元気なあいさつと共に受けとっていました。

鬼北町教育委員会、鬼北町長、PTA会長から祝辞をいただいたあと六年生の山口優司君から「新入生歓迎のことば」がありました。

これで、日吉小は五十九名、日吉中は四十一名で、平成二十五年度のスタートを切りました。



校長先生から教科書を手渡され元気なあいさつをする新入生



1年生を迎える前にきれいに掃除する在校生



# 日吉夢産地 グリーンライフフェスティバル

四月二十九日、「日吉夢産地・グリーンフェスティバル」は、食の森コーナーやクイズ&じゃんけん大会、餅まきなどのイベントを開催。

ステージでは地元の日吉・コルナチユレル、ゆずの香り、櫻田高幾さんが出演され会場を盛りあげました。

また、LeCoupleのボーカル藤田恵美さんによる手話を交えながらの歌声に会場からは盛大な拍手が送られました。



手話を指導する  
藤田さん

## 新緑の中で 春風コンサート



日吉小学校「武左衛門太鼓」  
今日が新メンバーとなつての初舞台。

## いきいき講座

## 日吉中学校交流教室

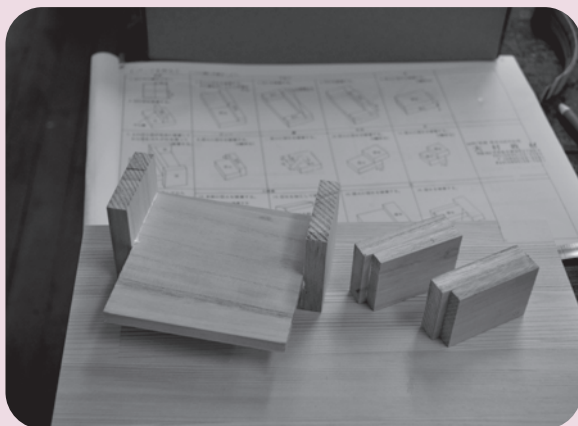
五月九日、日吉中学校で交流教室「中学生と一緒に牛鬼の頭を作ろう」が行われました。

この交流教室は、日吉中学校と日吉公民館が合同で愛媛県学校・家庭・地域連携推進事業を実施するもので、地域の子供たちと大人の積極的な参画・交流による地域コミュニティの充実と地域社会全体の教育力の向上を図ることを目的としています。

今年度は、一年生の技術の授業の中で生徒と大人と一緒に全十四回の工程で作成し交流を深めていきます。

第一回目は、講師の説明のあとに全パーツに番号をつけ、各パーツを接着する作業でしたが、思うように作業が進まずに終了となりました。

次回は、もう少し頑張りました。



第1回目の作業

# 保健師の行く道

## 「今こそ糖尿病 予防！」



今年度の健康診断も下鍵山・日向谷地区の方を先頭にスタートしました。受診・もしくは申し込みは済みましたか。

昨年度の健診結果を分析したところ、糖尿病に対して何らかの注意あるいは治療が必要な人が5人に1人いました。そして、糖尿病治療中でコントロール不十分な人が半数近くいることも分かり、早いうちから気をつける必要性を感じました。また、糖尿病は年齢に比例して増加するので、決して人ごとじゃない結果だと思えます。

糖尿病はインスリンの分泌量や働きが悪くなり、血液中の糖の値が高い状態が続く病気です。自覚症状がほとんどなく、放置していると5〜10年後に全身へ合併症が現れます。痛みなどを感じにくくなったり、失明したり、血管を痛めつけて脳梗塞や心筋梗塞になったりします。**人工透析が必要になる一番の原因**

**因も糖尿病。**「高めかな？」の今が糖尿病への道から引き返すチャンスです。

まずは食生活を見直しましょう



肥満になると、肥満細胞からインスリンの働きを悪くさせる物質が出ます。その結果、肥満の人の糖尿病の発症率は正常の人の5倍にもなります。肥満・糖尿病を予防するための食べ方のコツを挙げました。

- ① 野菜や海藻、キノコなどの食物繊維を積極的にとりましょう。食事は一番先に食べるのがコツです。
- ② 3食決まった時間に食べましょう。
- ③ かむ回数を意識して増やし、食べ過ぎないようにしましょう。
- ④ お酒はほどほどに。ビール1本とお茶碗にごはんを軽く1杯が同じくらいのエネルギーです。



## 運動は万能薬

運動はインスリンの働きを高める、脂肪を燃やすなど糖尿病予防に効果があるだけでなく、高血圧や脂質異常など他の生活習慣病も予防や、免疫力を高める効果もあります。運動するときのポイントを挙げました。

- ① 有酸素運動(ウォーキング、サイクリング、水泳など)と筋力トレーニングを組み合わせます。運動の前後にストレッチをしましょう。
- ② 運動するのは食べてから1〜2時間後がベスト。空腹時と食後すぐは避けましょう。
- ③ 毎日が理想ですが、週3回以上すれば効果あり。

糖尿病で治療中の方は運動が症状を悪化させることもあるので、必ず主治医と相談してください。



## 診断基準が新しくなりました。

現在、健康診断では過去1〜2カ月の間の血糖の状態を反映するHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)で糖の値を調べています。今年度より、そのHbA1cの基準値がこれまで使用されていた値より0.4%足した数値に順次切り替わります。

HbA1c : 5.2% (JDS値)  
→ 5.6% (NGSP値)

NGSP値 =  
国際基準に合わせた値。  
今までの値 + 0.4%。

はじめまして。今年度より日吉地区の担当になった保健師の岡崎と申します。鬼北町に就職して4年目、仕事も土地勘もまだまだですが、一生懸命にがんばりたいと思います。よろしくお願いたします。

## 新しい役員・教員のご紹介

日吉小学校	教諭	菊澤 正子
	教諭	桐島 光司
	養護助教諭	江良 志保
	栄養教諭	石原 史織
日吉中学校	教頭	宮部 隆
	教諭	大西 慶昭
	教諭	宮田 由香
	教諭	小川 俊一
	教諭	水野 夏美
	教諭	兵頭 香菜
	養護教諭	森岡 初美

分館長	父野川	渡辺 博
	上大野	岡田 信一
	下鍵山	宮本 芳春
	上鍵山	高橋 俊裕
	日向谷	吉川 壽雄
分館主事	父野川	古谷 博文
	上大野	長瀬 信一
	下鍵山	上田 司
	上鍵山	岩本 孝史
	日向谷	市山 吉彦

## 今後の行事予定

6月	1~2日	土・日	第41回日吉さつき祭り 場所:日吉夢産地
	12日	水	第2回ほほえみ教室「健康は大事」講話
	16日	日	第9回レクバレー大会
7月	中旬		第2回わんぱくスクール「節安ふれあいの森キャンプ」

## 恋街物語

若い人・独身の方を紹介するコーナーを作りました。

**松岡 泰史さん**

○友人からみた彼  
いまどきの若者には珍しい、「気配り」ができるいい男です。

○理想のタイプ  
笑顔のステキな人



**影浦 悠生さん**

○同僚からみた彼女  
いつもにこにこびかひの笑顔!!まるで炊きたて新米のようなあつたかいゆきちゃんです。

○理想のタイプ  
穏やかで、さわやかな人



## 節安ふれあいの森から

5月上旬に節安ふれあいの森を久しぶりに訪ねてみるとブルーベリー畑やわさび田が整備されていました。夏が楽しみです。



わさび田



ブルーベリー畑

## 日吉駐在所に

**木村さん**

このたびの異動で、日吉駐在所の所長として松山東警察署から、木村力巡查長が着任されました。どうぞよろしくお願ひします。



## 日吉の人口

4月末日現在  
1,478人

男 712人  
女 766人



## 編集後記

今回の異動で日吉公民館主事となりました、葛本哲也です。公民館の仕事は初めてで、ご迷惑をおかけいたしますが、一日も早く仕事になれ、楽しい企画を考えていきます。よろしく

お願いいたします。