

みんなの 広場

皆さんからのお便りをお待ちしています

〒444-0192 菱池字元林1-1 幸田町役場 広報こうた係
E-mail:kikakujo@town.kota.lg.jp ☎62-1111 (内線323)
FAX63-5139

今月の表紙

今月の表紙はこうた夏まつりの写真。町民総踊りやポンツク（魚つかみどり）、花火大会などさまざまなイベントが行われ、約2万8、000人の人が幸田の夏を満喫しました。また、フレンドシップ相手国であるカンボジア王国の民芸品などを販売した万博コーナーも大盛況でした。



知って得するくらしの

知恵袋

目の疲れをとる 絞ったタオルがー役

「目が疲れた」という言葉を耳にしたり、感じたりしたことのある人は多いでしょう。目には、水晶体という凸レンズがあります。これを毛様体筋が緩めたり引っ張ったりして、目に映った事物のピントを合わせています。しかし、目を酷使すると毛様体筋の活動が低下し、遠近の調整がうまくいかなくなり、焦点がぼやけてきます。これが、目の疲れの現象といえます。

職場でパソコンを打ったり、本を読み過ぎたり、テレビゲームに熱中したりした後などは、目のかすみや痛みを感じる時があります。中には、頭痛や首筋が凝るといった症状を訴える人もいます。

目が疲れたときは、しばらく目を休ませること、遠くを眺めたり、目を閉じたりするのが効果的です。また、閉じた両目を覆うように、ぬるま湯で絞ったタオルをのせま

す。そして、タオルの上から軽く眼球を押さえます。これを数回繰り返すと、目が楽になります。

目が疲れたときに涙が出たり、まばたきの回数が増えることがあります。これは、酷使した目の表面が乾いたのを元に戻そうという生理現象で、目が疲れたことを示す黄色信号なのです。

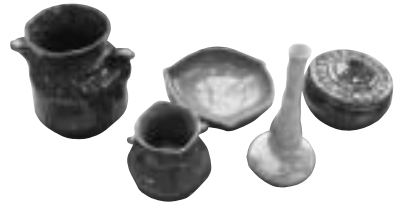
職場でワープロやパソコンを打つときは、仕事を1時間したら15分休むなど、目を配慮したローテーションを組むのはいかがでしょうか。テレビゲームなどをするときも、無理をせず、時間を決めてするのも、目を疲れさせない一つの方法です。

面白いことに熱中しているときには何でもないのに、嫌なことをすると目が疲れる、これは精神的な影響だと言えます。いずれにしても、疲れがとれないときは、早めに眼科の診察を受けましょう。



【俳句】
杉浦 よしおさん

みんなの作品展!



【陶芸】
林 伊三郎さん

皆さんの作品を募集します。応募方法はがき裏書きもしくは作品を写真に撮りタイトルと作者名(ペンネーム可)をご記入のうえ、広報こうた係までお送りください(デジカメ写真の場合はメールで!)

どんな意味? こんな意味!!

「大和撫子」

日本女性の飾り気のない美しさを、花に例えた表現である「大和撫子」。撫子は、夏から秋にかけて、先端が細かく裂けた淡紅色のかわいい五弁花をつけるナデシコ科の多年草。なでいづくしむ愛児に例えて、つけられた名称と考えられています。

松尾芭蕉の句「撫子の暑さ忘るる 野菊かな」は、秋の野菊を見ると、撫子が咲き出したころの暑さを忘れてしまふことを読んだものです。

撫子の古名「常夏」は、夏から秋にかけて長く咲き続けることから名づけられたもの。常夏は、觀賞用として中国から伝わった「石竹」の変種を指すこともあります。石竹の別称「唐撫子」に対して、日本の自生種は「大和撫子」と呼ばれました。



青春トークリレー

第150走者

ひらいわ ち さ
平岩 智佐さん

須美区在住 24歳 看護師
身長 151cm B型
好きなタイプ がんばっている人
好きな芸能人

こんにちは。この前知った青春トークリレーに載っちゃうなんてびっくりしています。

さて、社会人になって私も早3年。うれしく楽しいことばかりでもなく、時には辛く泣きたいこともたくさんあります。でも、常にいるんな人に出会い、支えられ、助けられているのを実感し、感謝感謝の毎日です。まだまだ未熟で助けられてばかりな私ですが、これからも、もっともっとがんばって、今度は私が一人でも多くのみんなを元気にしていけるように笑顔でがんばっていきたくです。

今月の特集は「愛・地球博」です。3月25日に開幕し、すでに1,500万人を越す人々が訪れ大盛況のようです。幸田町も5月にはフレンドシップ事業で「カンボジア王国」のナショナルデーへの協力参加が遠い昔のように思えます。9月22日には、多くの町民の皆さんが万博会場のステージに立たれます。どんな思いで何を表現しようとするのかを、しっかり見てきて、皆さんに伝えたいと思います。(N)



はろーキッズ

掲載写真を印刷してプレゼント。
希望者は企画情報課まで。



わんぱくだより

「某月某日」
「菱池保育園」

楽しかったよ

夏遊び会！の巻

園児たちが毎年楽しみにしている夏の行事と言えば「夏遊び会」と名称を変えましたが、子どもたちにとつてワクワクする行事には変わりありません。菱池保育園では、夏遊び会を2日間設け、年長の子たちが主になって、夏ならではの楽しい日となるように準備を進めてきました。

当日は、年長の子が作ったお化け屋敷に小さい子を招待したり、宝探しゲームをしたり。中でもとても楽しく取り組んだのが、カレーライス作りでした。年中の時から育ててきた玉ねぎと園児の保護者のかたの好意で掘らせてもらったじゃがいもを使って作りました。エプロン、マスクに三角巾をつけたかわいいコックさんたちは、「早くカレーライスが作りたい」と大張り切りでした。子ども用の包丁を使い、とても真剣なまなざしで一生涯懸命野菜を切りました。園児たちは出来上がったカレーライスを見て、「おいしそう」「これ僕が切ったじゃがいもだ」と大満足。いつも野菜が苦手であまり食べられない子も「おいしい、おいしい」と大きな口でベロツ



と食べてしまいました。いつでも簡単に食べ物を手に入れることができる現在。あたりまえの「食べる」という行為に、楽しさや嬉しさを感じられる経験を大切にしてくれたらと思います。

ちよと
編集者の
ひらりと

今月の表紙は夏まつり。今年、僕もコウタダダンシングチームの一員として参加させてもらいました。みんなが楽しくお祭りに参加していると、こちらもついついたくさん写真を撮ってしまいます。9月になり秋になると、スポーツイベントもたくさん開催されます。皆さんぜひ参加してスポーツの秋を楽しんでください。(D)