

報徳のおしえを暮らしに！②

中学校のボランティア活動より

「報徳のおしえ」を暮らしの中に生かしていくことは、日々の暮らしを豊かにすることにつながります。

中学校では、「当たり前」のことを当たり前前に「できる中学生になろう」という願いを込めて、豊中CUSTOM(カスタム)運動が行われています。今回は、昨年度の活動の中から一部を紹介します。

CUSTOM(カスタム)運動の紹介

- C(ク)クリーン(清掃)
U(ユニ)フォーム(服装)
S(サ)サルート(挨拶)
T(タ)タイム(時間)
O(オ)オブジェクトイブ(目標)
M(マ)マナー(礼儀)

春と秋のクリーン作戦

春は豊寿大学の皆さんと一緒に学校環境整備を実施し、秋は地域の清掃活動を行っています。

挨拶運動

挨拶や服装・礼儀を大切にする活動の一つとして昨年度生徒会活動として玄関で挨拶の呼びかけを行いました。

活動に参加して学びたい

私はこのクリーン作戦で、たくさんの豊頃町の人達と交流することができました。もちろん、町をきれいに掃除することもできたのですが、それ以上に町のことを良く知ることができた活動だと思います。私は普段、ボランティアなどの活動



春のクリーン作戦



秋のクリーン作戦

エ儿君・夢ちゃんのロケモ



「報徳のおしえ」では、「明るく真心をもって」(至誠)を基本として「いきいき 小さな積み上げを」(勤労)「それぞれの良さ(勤労)」「それぞれを大切に生かす」(分度)「ゆるゆる心に共に生きる」(推譲)と説いているね。

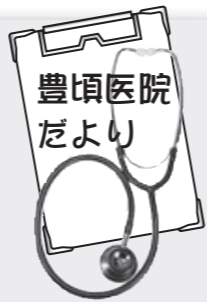
中学校では、カスタム運動を進め、基本的な生活習慣の定着を図っているからね。自分たちの生活を見つめ正しい生き方をめざそうとしている姿を感じるね。

何でもないことかも知れないけれど実際にできていないことがたくさん見つかるわね。

そうだね。明るく一人ひとりが互いに刺激しあって目標を持って生きる気持ちを持いたくないものだね。明るく真心をもって！



挨拶運動



糖尿病の薬について

豊頃医院 院長 八重柏政宏

今回は糖尿病における薬物療法について解説します。

糖尿病の治療は多くの場合血糖値のコントロールを目標としています。血糖値が上昇する理由は血糖のコントロール能力の不足です。体の中で血糖を下げる作用があるのはインスリンという膵臓から出るホルモンであることが皆さんご存じのことと思います。インスリンの作用が不足するのは、①インスリン分泌不足が血糖コントロール能力低下となる場合と、②インスリンそのものの作用が弱くなる(インスリン抵抗性といいます)場合の2通りあります。成人に多い2型糖尿病では①と②の両方が起こっていることがしばしば見られます。そのため糖尿病薬はインスリン分泌を多くするタイプ(インスリンそのものも含めて考えます)とインスリンの働きをよくするタイプの薬に大別されます。これらとは別のタイプの薬もありますが話がややこしくなるのでここではふれません。

インスリン分泌を増やす薬は昔から使われているSU剤という薬が代表です。これはインスリン分泌細胞である膵臓のβ細胞に直接働いてインスリンを強制的に分泌させます。そのため血中のインスリン量が増加し血糖値が低下します。

最近話題になっているのがインクレチン作動薬というタイプの薬剤です。

インクレチンは食物が小腸で吸収されるときに小腸から分泌されるホルモンのSU剤と同じようにβ細胞に作用してインスリン分泌を強めます。この作用は血糖値が高いときのみに働き、血糖値が低いときには働きません。そのためSU剤ではしばしば問題になる低血糖を起こすことがほとんど無いというのが特徴です。インクレチン作動薬のなかでよく使われるのがインクレチンを分解する酵素の働きを抑制することでインクレチンの作用を増強するDPP-4阻害薬というタイプの薬です。この薬は効果が強く低血糖も無く使いやすいので世界的にも使用量が増えています。

効きが悪くなっているインスリンの作用を強める薬にはチアゾリジン系薬剤とメトホルミンという薬剤の二種類があります。チアゾリジン系の薬剤は国内で使用できる薬は一種類しかありません。

これらの糖尿病薬はインスリンの分泌の程度とインスリンの効きの程度を調べて処方するのが原則です。空腹時の血糖値とインスリン濃度を測定するとインスリン分泌能力とインスリン抵抗性の程度を計算することができ、ます。豊頃医院では糖尿病の薬物治療を始める前に必ずインスリンの検査を行います。い薬物治療の効果を確実なものとして

☆今日の話題～ This month's topic ☆

夏の始まりは？

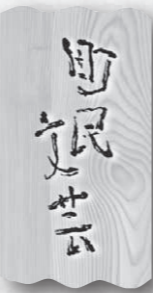
益々暖かくなる今日この頃。まだ春ですが、私はもう夏のバーベキューやキャンプ旅行が待ちきれません。だけど夏っていつですか。私は、6月、7月、8月を夏と言うのが一番簡単な方法だと常に思っていました。あるいは夏至となる6月20日ごろが夏の始まりなのでしょうか。

アメリカの多くの場所では、5月の最終週の週末に非公式に夏がスタートします。この週末は常に「戦没者追悼記念日週末」と呼ばれる3連休の週末です。戦没者追悼記念日は常に5月の最後の月曜日です。この日はアメリカ軍に従軍し亡くなられた男たちと女たちをたたえます。それは南北戦争後、その戦争で亡くなられた人々をたたえたのが始まりです。しかし20世紀前半、それは、従軍中に如何なる時でも亡くなられた全ての男女を思い出すための祝日になりました。多くの人々が亡くなられた人をお参りするために墓地を訪れます。そしてよくボランティアの方が国立墓地の戦士のお墓に小さな星条旗を置いたりします。これが戦没者追悼記念日の実際の背景です。しかしながら、多数の人々にとっては、長い週末は、夏の始まりを合図するものでもあります。多くの人々がこの週末に最初のバーベキューをします。人々は、さらに海岸へ行きます。また、人々は長い冬の後初めてプールを開きます。さらにその週末に多くの町で花火大会があり、いくつかの町では小さなパレードさえあります。

それでは日本はどうなのでしょう。夏が始まる特別な日付や祝日があるのでしょうか。

DANA'S DIGEST

It's getting warmer and warmer. It's still spring, but I already can't wait for BBQs and camping trips this summer. But when is summer? I always thought the easiest way to describe summertime was saying it was June, July, and August. Or does it start around June 20th when the summer solstice occurs? In many places in America, summer unofficially starts the last weekend of May. This weekend is always a three day weekend called Memorial Day weekend. Memorial Day is always the last Monday in May. This day honors the men and women who have died while serving in the United States military. It started after the Civil War to honor those who died during the war, but in the early 20th century it became a holiday to remember all men and women who died at any time while in the service. Many people visit cemeteries to honor those who have died. Often times volunteers put small American flags on the graves of soldiers in national cemeteries. That is the real meaning behind Memorial Day. For many though, the long weekend also signals the start of summer. Many people have their first BBQs during this weekend. People also go to the beach, and people open their pools for the first time after the long winter. Many towns also have fireworks during this weekend. In some towns, there are even small parades. So how about in Japan? Does summer start on a specific date? Or on a certain holiday?



茂岩俳句会

豊寿文芸

- どこまでも続く野の道揚雲雀
松井 テル子
一雨に庭のものの芽出揃へり
長崎 あけみ
古草やわが晩年の揺るぎなく
牧野 ユキ
竿になり鳴き声合せ雁帰る
大崎 和子
肩の荷の解けゆく思ひ春眠し
関本 民一
中屋 吟月
合格に家族の顔はサイネリヤ
堀川 富子
花畑穀雨待てずに揃い踏み
福井 一浩
北国の空押し上げる猫柳
前川 ひとみ
呼んだのは風かはたまた福寿草
戸館 勝己
落雪や家ゆるがして四つん這い
新保 幸子
春泥路歩みを猫に教えられ
青木 公範
阿寒湖の鈍色ホテル枯木立
上田 知子
雛祭り曾孫三人泣き笑い
楽山 せつ子
鳥雲に斎場黒き人を吐く
佐藤 通彦

東十勝消防事務組合豊頃消防署人事

【5月1日付】

新規採用

▽消防課予防係兼保安係 朝井拓馬