

健康新聞

すか

題字 新保勝海壽

草声

生きる

つまずいたって
いいじゃないか
にんげんだもの
苦しいときに、ほーと安心を
くれた相田先生のことばです。
美しいことば、優しいこと
ば、厳しいことば…深い重たい
言葉が私達の心に刻まれた、あ
の相田先生が亡くなられてから
十五年が経ちました。
先生は足利市の出身です。苦
しい生活の中で、若くして在家
のまま仏法を学ばれたと聞きま
す。
その時の出逢いが人生を
根底から変えることがある
よき出逢いを
先生は仏門に入り、武井哲応
老師と出逢い、一生の師と心に
決めて、師事されたのです。
先生は「自分なりの道をいの
ちいっぱい歩いてこられたの

は、よき師との出逢い、仏法と
の出逢いのおかげだと言われま
す。
だから、
いいことはおかげさま
わるいことは
身から出たさび
こんな厳しいことばが私達の
心に素直に入ってくるのでしょ
うか。それは先生の生き方が
はつきりしているからでしょう
か。その真正直な生き方が伝
わってくるからでしょうか。
いつでもどこでも
そのことになりきって
一所懸命に生きる
生きるのは自分
先生はこんなに強い生き方な
のに、まるで謙虚なのです。
思い当たるバチがいつばい
それでもまだ、天がわたし
を生かしてくれる
今は早や秋、葉を落とした
木々の上から、相田先生のこと
ばが聞こえてきます。

童謡

十五夜お月さん

本告長世―作曲 野口雨情―作詞

一、十五夜お月さん

御機嫌さん

婆やは お暇

とりました

二、十五夜お月さん

妹は

ゆきました

三、十五夜お月さん

母さんに

も一度 わたしは

逢いたいな。

東京都目黒区が目黒不動尊瀧泉寺
境内に歌碑があります。題字は金田一
春彦、楽譜は藤山一郎の筆によるもの
です。
昭和六十年四月四日、本告長世生誕
一〇〇年を記念して建てられたもので
す。

(鍵山)

小さな親切

「宝物のビー玉」

大阪府豊中市 女性 (27)

今年初めての夏休みを迎えた息子の光、四歳。去年は毎
年行ったプールもお休みで、朝と夕方のセミとりを毎日
楽しみにしています。花火ぐらいいと思ひ、主人の休みの
日に近くの公園へと出かけました。公園には、他にもたく
さんの人が花火を楽しんでいました。私たちの花火も残り
少なくなってきたころ、光は少し離れた所で花火をしてい
るお兄ちゃんたちの方へ走っていき、なにやら話をしてた
かと思うと一緒にまた花火をさせてもらっています。主人
も残っていた花火を彼等に渡してそろそろ帰ろうかという
事になりました。

お兄ちゃんたちにありがとうを言って帰ろうとした時、
光はポケットから小さなビー玉をひとつ出しました。「この

「ういごも」を
考えよう

保護司

保護司という名前は聞いた事
はあるけれど、良くは知らな
いという人がほとんどと思わ
れます。しかし、不幸にして罪
を犯してしまった人達の更生と
犯罪の予防の為に一生懸命打
込んでおられるのです。今回は
数名の保護司の先生方に直接お
話をお聞きしました。

連絡所 佐賀市城内2-10-20

TEL0952-24-4261

問―今日は皆様有難うございま
す。保護司の制度等につきま
しては、全く無知ですので不躚
な質問があるかと思いますが、宜
しくお願い致します。まず、ど
ういった方々がなっておられる
のでしょうか。

―保護司は法務大臣の委嘱
を受けた非常勤の国家公務員と
いうことになっていますが、特
別な者が選ばれている訳ではあ
りません。ただ次の様な「資
格」を有するものという条項が
あります。
①人格及び行動について、社会
的信望を有すること
②職務の遂行に必要な熱意及び
時間的余裕を有すること
③生活が安定していること
④健康で活動力を有すること

勿論、これと具備するのは難
しい事ですが、選ばれた以上は
皆さん努力されている訳です。
問―ではその選任はこういった
手続きでなされるのでしょうか。

―それは、保護観察所長が
推薦し、保護司選考会で諮問さ
れ、その上で法務大臣が委嘱す
るということですが、普通は先
の「資格」を基準として、保護
司が所長に推薦するケースが多
い様です。

問―地域性とか年齢とかはいか
がですか。

―一般には、対象者と同地区
の保護司が担当する事になりま
す。大体一人の保護司が3〜4
人位を担当しています。

―保護司の年齢は高齢化し
ていて、問題となっています。

問―たいへんなお仕事だと思
いますが、その手応えはいかが
でしょうか。

―勿論、更生してくれる事と
望んでやっている訳ですが、
仲々難しい事も多いです。その
家庭や職場や受け入れ側の理解
があれば手易いのですが、罪を
犯した者への目は厳しいのが現
実です。

―家庭の方も、全く無関心
な場合と甘やかして両極端にあ
り、どちらの場合もダメですね。
―そして残念ながら、又罪を
重ねる場合が多いのですが、そ
のキッカケがほとんどの場合は
飲酒です。

問―いや本当にたいへんなご苦
労だと思ひます。そういった職
務の中で皆様の喜びとされる処
はどんな事でしょうか。

―それはやはり対象者が更生
してくれた時です。その姿を見
る時は本当に嬉しいですね。
―中には結婚して奥さん連れ
て来られることもあります。
―そんな時はこちらも「ああ良
かったなあ」と安心すると同時
に、とても嬉しい気持ちになり
ます。

問―皆様有難うございました。
どちらかといえば、陰の部分
の、しかし重要な職務を地道に
果しておられる皆様に感心致し
ます。一般にも更生保護の理解
が深まり、少しでも社会復帰の
方向へ進むことを願ひます。

文責 鍵山



漢方と調剤

健康に感謝

ヤマト薬局

尼寺店

☎62-8162

佐賀市大和町尼寺 グリコ北

処方せんは
どこの処方せんでも受付ます。



漢方と調剤

健康に感謝

ヤマト薬局

立石店

☎51-2882

〒840-0851 佐賀市大和町東山田2100-5

処方せんは
どこの処方せんでも受付ます。



健康を考える 養正会

医大前 養正会薬局

薬剤師 鍵山 稔 明

☎30-2694

〒849-0937 佐賀市鍋島4丁目1-6

処方せんは佐賀医大病院ほか
どこの処方せんでも受け付けます。

ゲンノシヨウコ



日本各地の山野や道の近くに、ふつうに見られるフウロウソウ科の多年草。下痢止めの特効薬と言われているが、効果は実に広く、赤痢、腸カタル、食傷、リン病、子宮内膜炎、便秘等によく、万病の霊薬として賞賛されている。

ゲンノシヨウコという名称は薬効からきた名で、この草の乾燥したものを煎じて飲めば下痢は「現の証拠」にたちどころになおることから生じた名である。

採取する時期は花のあることで、花の初期ごろが一番よい。昔から夏の土用の丑の日（七月下旬）頃に取りればよいといわれている。その頃が一番薬効のある時期だからである。

昔はこの家庭でも乾燥したゲンノシヨウコが軒先にぶら下がっていたというほどです。茎と葉が薬用部分になります。

薬効

古くからよく用いられており、主として消化器疾患、健胃、整腸、下痢止めとして用いられる。成分はタンニン、没食子酸等である。

使用方法

腹痛、下痢、腸カタル 乾燥させてぎざんだもの20〜30gを水0.7ℓ（約4合）でその半分位になるまで煎じつめ（し）しう油色位になるまで濃く煎じ

風邪、頭痛 干したの20gを煎じて、熱いうちに飲む。
口内炎、口角炎 20gの濃い煎汁を口に含み、口をぐちぐちして5分位して吐出す。
高血圧の予防 ゲンノシヨウコ10g、ドクダミ10g、決明子5gをいっしょに煎じてお茶代りに飲む。
腎炎、ネフローゼ ゲンノシヨウコとハブ茶を合わせたものを煎じてお茶代りに飲む。

養正会薬局（鎌山）

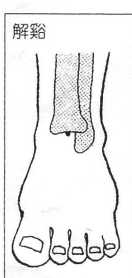
便秘する

手技療法

便秘による頭痛にも

「解谿」

「解谿」は、胃経上のツボで、足首の前面中央、つま先を伸ばすと、少しくぼむところにあります。「解谿」は、五腧穴の経穴といつて、とくにからだの異常があらわれやすく、治療に欠かせないツボのひとつです。



民間療法

おだやかな緩下作用

アロエ

アロエが便秘に聞くのは、緩下作用のあるアンスラキノン（アロエエモジンなど）がアロエに豊富なためです。

（用法）1日量としてアロエを40g用意し、細かく刻んで、水2合（360cc）で約30分煎じます。冷めたら布でこし、3〜4回に分けて服用します。

（注意すること）

★妊娠・生理中の人は、用いないでください。
★胃弱の人は、量を少なめに。



（アロエ）
紀元前2000年ごろから、南アフリカや地中海沿岸で薬用にされてきた。

知っていますか？

おばあちゃんの知恵

野菜をゆでる時、ビタミンCがこわれることはご存じだと思います。なぜかといいますと、野菜の中の酸化酵素がビタミンCを酸化させ、やがてはこわしてしまったり、ゆでている水の中にビタミンCがとけだしたり、加熱によってもいくらかこわれること等が関係しているそうです。

野菜をゆでる時、ひとつまみの

塩を加えてみて下さい。ビタミンCがこわれにくくなりますし、緑色の野菜の場合ですと酸化酵素の働きが止まるため、きれいに緑にゆでがります。



薬剤師 高木 丈夫

こどもの病氣シリーズ

「かぜの予防」

寒くなってくるとかぜがはやってきます。どうして寒い冬にはかぜがはやるのでしょうか。



「おっぱいやミルクが飲めない。息が苦しい」と、機嫌が悪くなるのです。かぜに強くなるには、どうしたらよいのか？

①まずウイルスを体に入れないこと。つまり、風邪ひきの多い人混みを避ける。外から帰ったら手洗い、うがいをする。赤ちゃんに接する人は特に！

②ウイルスの活動を弱めるために部屋の湿度を保ち、暖かくする。（ただし、カビの発生には十分注意して下さい。）

③自分の体が乾燥していると粘膜が傷つきやすくなり、痰がからんで出しくくなるので水分をしっかりと取る。特に暖かい方が痰が柔らかくなつておすすすめ。

④かぜにかかったら、自分の体の防衛機能を妨げないように、十分に栄養と休息を取る。

そして、一番は、日頃から、バランスの良い食事とって免疫機能を高めておくということです。

養正会薬局 薬剤部



漢方と調剤

健康に感謝

ヤマト薬局

江北店

☎86-2973

杵島郡江北町 ジャスコ前

処方せんは
どこの処方せんでも受付ます。