



このページは読者の皆さんからの声にふれあう場です。いろいろな声をお寄せください。

都井岬を盛り上げたい

●N・Tさん

早々として日食グラスを買って待っていた金環日食。県内でも都井岬が最高の場所だということだったので、早起きして出かける予定にしていました。

前日からの雨にダメかもと思いつつも望みを託し、早起きするも雨。いろいろな方がいろんな商品をそろえ待ち望んだこの日は残念な結果になってしまいました。串間市の観光といえば都井岬。これからあじさいの季節になりますね。市報によるとフォトコンテストもあるようです。市民みなで盛り上げてい

くしまにあ

けたらいいなと思います。

N・Tさん、金環日食はあいにくの天気で残念でした。それでも都井岬は『金環日食観測にもっとも適している場所』ということで、その名を全国にPRできたことは大変うれしく思います。

一方でその雨の恩恵を受け、都井岬の今年のアジサイは、たいへん美しい花を咲かせてくれましたね。アジサイの学名は『水の器』との意味を持つ『ハイドランジア』と言っています。雨に泣き、雨に喜ぶ都井岬ですね。どんな空模様でも絵になる都井岬。全国に向け、多にPRしていきたいものです。

元気で長生き健康寿命

●百野達夫さん

80歳まで生きた人の健康寿命を考えると、80年間、常に健康な日常生活を送っていたとは限らない。

例えば、50代で大きな病気になり1年間入院。76歳からは寝たきりで、亡くなるまで4年間介護を受けたとする。死亡時の年齢から入院期間と介護を受けた期間を差し引くと75歳。これが健康寿命である。この健康寿命を満足させるのに健康習慣がある。健康のための習慣はいろいろあるが、次に示す8つが有名。

- ① たばこを吸わない
- ② 過度の飲食をしない
- ③ 毎日朝ごはんを食べる
- ④ 睡眠を毎日7〜8時間取る
- ⑤ 1日の労働時間を平均9時間以下にする
- ⑥ 運動を定期的に行う
- ⑦ 栄養のバランスを考えた食事をする。
- ⑧ 自覚するストレスの量を少なくする。

以上、その気になればだれにでもできるこの優れた習慣を守り続け、健康寿命の長寿を目指したい。健康は富に勝る。

健康習慣8カ条。うくん：まさにおっしゃる通りですね。わが身を振り返り、耳の痛い項目もあります。健康もまた、損なわれたときに改めてその大切さに気付くものです。病気になる前に生活の悪習慣は改めなくてはなりません（反省）。

家族みんなが笑顔でいるためにも、健康でいることが大切ですね。

初めての場所で大失敗

●クピドさん

28歳の農業に従事して、彼女と初めて映画館に行ったときのこと。チケット売り場で前に並んでいた人が「学生2枚」と言ってチケットを買うのを見て、こうやって買うのだと学習し、「農業1枚、薬剤師1枚」と言っていました。

「坂田商法。今、坂田を探している。串間にいるなら、ほんまに連絡くれ。親友の野上、同期の瀬座、宮下ほか尼崎市立尼崎産業高校第32期・31期・30期卒業

クピドさん、楽しい投稿ありがとうございました。

わたしども職場内は、爆笑の渦でした（笑）。この男性のお人柄というか純朴さに、ほのぼのとした気分になりました。慌ただしく日々を過ごす現代のわたしたちに「ほら、ちよつと立ち止まってひと息ついてみようよ」と肩をたたかれたような気がします。たいへん微笑ましいエピソードですね。

後輩を探しています

●尼崎市・山下信茂さん

わたしは兵庫県尼崎市の山下信茂・43歳です。尼崎市立産業高校第32期卒業生です。陸上部のキャプテンをしていました。串間出身の『坂田商法（あきのり）』という後輩を探しています。以下、坂田へのメッセージです。

「坂田商法。今、坂田を探している。串間にいるなら、ほんまに連絡くれ。親友の野上、同期の瀬座、宮下ほか尼崎市立尼崎産業高校第32期・31期・30期卒業

生、みんな坂田と会えることを楽しみにしています。くつすんも会いたいと言うてるぞ。今度、陸上部の同窓会するから、これ読んだら必ず連絡ください。いつまでも、待ってる」

●連絡先 090-8571-4989

尼崎市・山下さんからの切実なお便りでした。ご本人はもとより、お心当たりのある方は右記連絡先に情報をお寄せいただきたいとのこと。読者のみなさまのご協力をよろしくお願いたします。

梅雨早く明けて

●タンポポさん

梅雨前線の影響で激しい雨が降り、各地で河の増水や土砂崩れ、床下浸水などこの長い梅雨続きで大変です。

串間市でも市木川が増水して一時避難勧告が出る状態となりましたね。今年の梅雨は非常に雨が多くなって困っています。早く明けてくれることを

望んでいるのはわたし一人じゃないと思う。いつもは近くの天神川がはんらんしてわたしのところも床下浸水する所なんですけど、今年は難を逃れホッとしています。水の力はすごいですね。

●タンポポさん

大きな被害がなくて何よりです。今年の梅雨は雨量も多く、全国各地で大きな被害が出ているようですね。梅雨が明けても、続いては台風が来ると。日ごろから災害への備え、そして心がまえをしつかりと持ちたいものです。

今町駅の前にいる友人

●三股町・丸山登志也さん

今町駅の前には百野達夫さん。退職して以来20数年ぶりの再会を5月18日にようやく果たした。お互いに頭に白いものをいただいているが、2人のさつま弁は相変わらずで、懐かしさひとしお、時の経つのも忘れるほど。昔

を語り合い、これからの健康を誓い合った。帰りは前に行ったことのある港の水産会社へ行き、アジ・サバ・イカの干物を買った。三股へ帰ってから近所に配ったところ絶品、おいしいと大好評であった。どうしてこんなにうれしいのだろうかと思った。すると会社の案内にこうあった。

「長年大切に受け継がれている塩汁に漬け、魚本来の旨味を凝縮させるよう絶妙の半生に干し上げました」。

丸山さん、お便りありがとうございます。先日、丸山さんで本人から「広報くしまに投稿したい」とのお電話をいただいていた。お便りが届くのを今か今かとお待ちしていました。旧知の友人との再会、串間の地場産品とのおいしい出会い。そして、この紙面にはかの百野さんからの投稿も掲載されており、丸山さんにとっては三たびの出会いとも言えます。『縁の地串間』にどうぞ、また足をお運びください。

メッセージ・写真投稿コーナー

お誕生のお祝いや、感謝の気持ちをメッセージにして贈りませんか。また、あなたが撮影した写真（人・風景・ペットなんでも可）もぜひ、お送りください。

巣立ちのよろこび



我が家にツバメが来て4年目です。毎年1回、5羽巣立っていきますが、今年は2回声を聞くことができました。毎年元気をもらってありがとうございます。中島美穂さん

超特大マンゴーを収穫!



重さ1,160gの超特大完熟マンゴーを収穫しました。1,000gを超えるマンゴーはごくまれ。糖度も20度と極甘です。福島地区・西方「やました農園」さんより情報提供

お便り・投稿募集しています。

下記QRコードをご利用ください（紙面に限りがあるので、すべての投稿を掲載することができないことがあります。あらかじめご了承ください）。

- ① 名前（ペンネーム可）
 - ② 連絡先
 - ③ コメントを必ず添えてください。
- ◎Eメールアドレス
info@city.kushima.lg.jp



お便りお待ちしております。

◎伝言メッセージ例

じいじ・ばあばへ

じいじ、ばあば、いつもありがとう。たくさんたくさん長生きして、一緒に遊んでね。

アビちゃん