

ひろば

大代

S63. 10. 20

大代公民館

韓国親善訪問 —青少年親善研修訪韓団—

大代中学校

大田市は昨年、韓国の大田市（テジョン市）と姉妹縁組を行いました。

今年の夏、青少年親善研修訪韓団として市内の中学生十五人がテジョン市を訪れ研修して帰りました。

大代中学校から、三年生・井谷康君が参加致しましたので、その研修報告の一部を抜粋して紹介致します。

Ⅱ 第一回青少年親善研修

韓国訪問を終えてⅡ

大代中三年 井 谷 康

八月十六〜二十二日の韓国訪問の研修に参加させて頂きました。

。八月十六日、出発

市役所―結団式―下関港へ（手続き）

下関―フェリー：なかなか寝つかれず、パスポートは厳しいチェック。

釜山駅へ―タクシー（凄いです）

。食事 デパートで昼食 辛い!!
涙と鼻水、石の器で、ご飯の中に野菜。

。見学 マイクロバス

デジョン市が見渡せる山上の公園
ソウルオリンピック、サッカー競技場―三万人収容。

。国学院（不思議な感じの曲に感動）。
忠南大学の博物館

古くから日本との結びつきを学ぶ
儒城ホテル―一泊。

。十八日 デジョン市役所表敬訪問。

。月城窯を研修する為慶州へ―疲れる。
皆さんの優しい迎えや花束を受ける。

。月城窯の卯社長宅へ民泊。

韓国の家庭料理―キムチ、円柱状の
茶わん、焼き肉、水キムチ：辛い。

韓国では茶碗は持ち上げないで食
べる：神経を使い乍ら戴く。

夕食後お茶の会 卯社長に一人一人
が自分をアピール：歌を一曲―校歌、
男子五人と卯社長、息子兄弟、友達

二人の十人で一しよに。

。十九日 いよいよ窯の陶芸研修。

象軒先生からお話、王先生から手
ほどきで、ろくろで壺を作る研修、

王先生の技巧に驚く。

粘土でひもを作り―積み重ねて一
見簡単に見えるがなかなか難しい。
手のひらと指先への力の配分――

親指で粘土の中心に穴をあけ、中を
空洞にして、下から両手で持ち上げ
る様にして形を整え、そして右手の
小指と左手の親指と人指し指を使っ
て壺の口の所の形を整える。

王先生の数度の手助けでやっと一
作、苦難の一輪ざしがなんとかでき
る。

。今回の研修に感じた事

この六日間の出来ごとを一つ一つ思
い出しています。

これまでは韓国とは怖ろしい所だと
聞いていたので良い印象は持っていま
せんでした。

然し僕が見聞した所では、とてもき
れいで過しやすく、また月城窯の方々
は優しく、そして道路は広くて本当に
良いところだと思えました。

三泊四日を卯社長さん宅でお世話に
なっただけでも、客を本当に大切にす
る心がよく分かりました。また目上の人
を大切に、卯社長のお父さんが見

えになられた時も、本当に大切にしておられました。

それから習慣についてももう一つ感動した事がありました。

韓国では未だ数え年で年令を言っています。それは母胎の中にいた時の事を最も大切にしているからです。

新羅、百濟時代にはすでにその習慣があつたそうです。お父さん、お母さんに感謝する心が大切だなあと改めて感じました。

僕はこの研修に参加させてもらって本当に良かったと思います。

韓国のことをあまり知らずに行つたので、更に韓国について深く知つたうえで、もう一度訪れて見たいと思つています。この七日間で学んだことを生かして、これからの生活に役立てて行きたいと思つています。

〔健康〕

寝たきりにならないために

— 脳卒中や骨折の予防 —

大田保健所

近年、65歳以上のお年寄りが増加し、高齢化社会といわれるようになりまし

た。みんなが元気で長生きしたいものですが、そのためには、寝たきりにならないことです。

寝たきり老人は全国で500万人ともいわれています。

寝たきりになる原因はさまざまですが、いろいろな調査を総合しますと、第一位は「脳卒中」です。半数は、脳卒中なのです。また最近では骨折による寝たきりも多いようです。

①脳卒中を予防するため

。高血圧の管理をきちんとしましょう。薬の必要な人は、途中で勝手にやめないこと。血圧測定を定期的にし、

高くならない様気をつけること。

。脳卒中のきっかけは、「過労」「寒さ」「心配」「多量のお酒」です。

睡眠時間を十分にとり、冬の寒さに気をつけること。

。食生活は、何でもバランスよく。ただし味つけはうす味で、かけじょうゆやつけものもひかえること。

②骨折にならないために

。カルシウムを十分にとりましょう。カルシウムが不足すると骨粗鬆症

(大根にすが入った様に、骨がもろ

くなる)になり、骨折し易くなりま

す。

牛乳を毎日一本(スキムミルクなら大さじ4杯を一合に)。ただし、子どもやお年寄りの女性は二本。

小魚、海藻、緑黄色の葉っ葉も十分に。

。体にあつた運動をしましょう。

生活のしかり



△部屋の悪臭退治はみかんの皮で魚を焼いたにおいが居間や書斎にまで流れ込んできてプンプン、なかなかにおいは消えてくれません。こんなときにも役に立ってくれるのが、みかんの皮です。

乾燥させたみかんの皮を小さく裂いていぶします。柑橘類独特のいい香りがたちこめて、いやなおいを追いやってくれます。

なお、乾燥させたみかんの皮は他にも入浴剤として使ったり、いろいろな利用法がありますのでふだんからまとめて日光干しして作っておくと役に立ちます。