

HAMAYOU

芦屋町ボランティア活動センター通信 124号

発行日 2020年7月1日

発行者
芦屋町ボランティア
活動センター「りーど」
発行所
遠賀郡芦屋町大字山鹿
2862 (山鹿公民館内)
TEL 093-221-1011

ボランティア活動センターのお客様

【鳥編】

センターには、時折かわいい小鳥のお客様が訪れます。スズメは、頻繁に開放した窓から館内に飛び込んできます。時には珍しい小鳥も訪れてくれるのです。

◇キクイタダキ

日本最小の鳥で、全長10cm、体重は5グラムくらいしかないそうです。全体はうすい緑色をしていて、目のまわりが白く、翼に白い帯、頭



<平成24年11月撮影>

のてっぺんが鮮やかな黄色で、菊の花びらが貼りついていてるので、「キクイタダキ」と名付けられました。日本では冬鳥として渡来しているほか、北海道や本州の高山帯の針葉樹で繁殖します。

ここに菊の花びらのような模様が!



九州で目撃されるのは珍しいことですよ。

◇シジュウカラ

全体は深緑色で、白いほお、胸から腹にネクタイ模様が特徴で、全長14cmくらいです。



<平成29年7月撮影>

台風一過の後に町民会館2階のテラスにいました。ガラスに激突して飛べなくなったようでしたが、しばらくすると元気に飛んでいきました。

シジュウカラは、市街地にも生息し、郵便ポストの中に巣を作ることもあるそうです。チュピチュピという声はよく耳にします。

◇ツバメ

上面が一樣に黒く、ほほが赤く、燕尾。全長は17cmくらいで、翼を広げると約32cmになります。主に九州以北に飛来し、建造物に泥を材料にした



<令和元年5月撮影>

巣をつくりまします。昨年、町民会館の通用口近くに巣を作り、4羽のひなが巣立ちました。

今月のレシピ

新生姜の時季だけの限定レシピです。母がよく作ってくれました。冷蔵庫で一晩寝かせるとさらにおいしいです。常備菜として保存もできます。(本田)

★材料 新生姜 100g くらい
塩 少々 (水出し用)

酢味噌 [味噌 大さじ2
砂糖 大さじ1
酢 大さじ1
はちみつ 大さじ1]



★作り方

- ① 新生姜をよく洗って、2~3ミリの薄切りにする
- ② 塩をふってしばらく置く
- ③ 水分が出たら軽く絞る
- ④ キッチンペーパーで水分を取る
- ⑤ 酢味噌の調味料を合わせる
- ⑥ 新生姜と酢味噌を和える
- ⑦ 器に盛りネギの小口切りなどをのせる

「コロナうつ」にも負けないで！

新型コロナウイルス感染症によって、長期にわたる外出自粛、公共施設・娯楽施設の休業、イベントの中止など、これまで体験したことのない状況が、すでに3カ月以上続きました。沈静化しつつあるものの、この状況が、すぐに改善されることはないでしょう。それは皆さんが感じていることだと思います。

このような先の見えない状況に強いストレスを感じ、それが続くと、うつ状態になる可能性があります。それが「コロナうつ」です。

「コロナうつ」とは、コロナウイルスに感染して、うつ病になるということではなく、コロナ禍のストレスでうつ状態になるといことです。前々号で「コロナうつ」について少しだけ触れましたが、医師の診断を受ける人が増加しているようです。ある精神科医によると患者の8割がコロナへの強い不安を訴えたそうです。

メンタルチェックをしてみましょう。
①〜④に加え、⑤からの身体症状が頻繁に現れてきたら、危険信号です。

メンタルチェックリスト

- ① 不安や恐怖心が常にある
- ② 些細なことでイライラする
- ③ 気分が落ち込む
- ④ 何事にもやる気がしない
- ⑤ 身体がだるい・倦怠感が続く
- ⑥ 頭が重い・頭痛がする
- ⑦ 睡眠に関する問題がある
(眠れない・寝付けない
または朝起きられないなど)

「コロナうつ」にならないようにするには、バランスのよい食事をとり、規則正しい生活を送り、軽度な運動をすることが大切です。在宅勤務など、環境の変わった人は、特に気を付けてください。

次に大切なのは、1日1回15分以上、太陽を浴びることです。うつ症状は、脳内のセロトニンの低下が原因の一つです。

セロトニンは太陽を浴びることによって活性化されます。ガラス越しに部屋に差し込む光で十分ですので、15分以上窓から外を眺めましょう。天気の良い日は、散歩がいいですね。身体を動かすことも大切なので、午前の涼しい時間に歩きましょう。

私が考える一番の特効薬は、しばらくテレビを観ない、もしくはテレビの視聴時間を制限してニュース・情報番組を観ないようにすることです。毎日、テレビから流れるコロナの情報に不安をおおられ、焦りを感じて、ストレスが増加します。テレビを消して一時でもコロナのことを遮断する時間を作りましょう。

情報に振り回されないことが、心を守り「コロナうつ」にならないためにも重要なことです。

今後コロナとどんな風に向き合っていくか、長い付き合いになると思いますから、ゆっくり考えましょう。

廣田

★季節のボラセン★

町民会館工事中のため、山鹿公民館の書庫を間借りしているのですが、ここは西日があたるので、グリーンカーテンにと、ゴーヤとフウセンカズラを植えました。花が咲き始めました。けれど、カーテンになるまで育てるのは難しいですね。



☆編集後記☆

アジサイが好きなのに、上手に育てられません。特にヤマアジサイは難しいです。マンションのベランダで育てているのですから、なかなか大変です。来年こそは咲いてくれるかな。コロナを忘れて趣味に没頭するのがいいですよ。

廣田