

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

閉じこもりを防ぎましょう
健康でいる為には日常生活から

二月になり、暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続いています。瀬戸内海沿岸は温暖な気候で過ごしやすいいわれられています。冬はやはり寒さのため、こたつに入って動かなくなりがちです。身体を動かさないでいるとさまざまな病気にかかる可能性があります。住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生き活きと過ごすために日常生活を見直してみよう。「家で何もすることがない」「出かける場所がない」「話す相手がいらない」など毎日の生活の行動範囲が狭まっていますか。

健康な方でも今の身体の状態を維

持てきているのは日常生活の動作や家事、余暇活動（趣味、散歩など）を行っているからです。日常生活を活動的に送っているから今の健康が保たれているのです。健康な方でも動かないでいると筋力低下が起こります。高齢者の方は二週間動かないでいると二十パーセント筋肉が萎縮し、長期間になればなるほど筋力低下を引き起こしていくといわれています。またそのような状態になると筋力低下だけでなく、気分がすぐれなくなり非活動的になり心身ともに衰え、生活機能が低下し、ますます閉じこもる可能性が高くなります。でも難しく考えないでください。ね。

では、ここで自分の一日、一週間、一ヶ月を振り返ってみてください。



自分らしく生き活きと

過ごしましょう

趣味がある方、毎日楽しく暮らしている方もいらっしゃると思いますが、先にも述べたように「家で何もすることがない」「出かける場所がない」「話す相手がいらない」と思っている方もいると思います。

①生活を楽しむよう心掛ける

毎日を送るためには掃除、洗濯、料理等欠かせません。高齢になるとこれらの家事が負担に感じやすくなりますが、独居の方は自分のペースで行いましょう。夫婦等ご家族がいらっしゃる家庭ではぜひとも家事の分担をしてみましょう。家事を分担し、自分の役割があることによって毎日の活動量が変わってきます。また、普段の生活の気分を新たにするには、テレビ番組で流れていた目新しい料理に挑戦してみる、季節の花を植えて育てる、お気に入りの服を着る等身近なところから生まれてきます。ささやかながらでも生活を楽しみ、むことにより心が喜び、それによって活動的になり、心身ともに安定した毎日を送れると思います。

②今の自分の身体を大切にする

そんな健康でいられないわ…と悩まれる方もおられるかもしれません。が、老若男女全くの健康体でおられる方は少ないと思います。一病息災、二病あるいは三病などあるかもしれません。が今まで頑張ってきた身体を慈しみながら過ごしてください。

③外出の機会を増やす

通院も外出です。行き帰りの船やバス、待合室で知人に会って話をし、また日頃の状況の話題を交換することは交流に繋がります。買い物に行

く、近所のお友達のお家にお喋りに行く、趣味の場に出かける、散歩に出る等、場面を転換することにより気持ちも晴れやかになります。同じ場所にいると身体の動作が少なくなり、さまざまなことを考えてしまう傾向にあります。また陽の当たらない場所にいると気持ちまで沈みがちです。外に出かけるのが難しい方は家の中で日光浴をしてみましょう。

④自分から話しかける

出かけることによって話す機会が増えると思います。知らない方でも挨拶をする、知っている人がいたら話しかけてみるなど自分から声をかけてみましょう。独居の方が増えている昨今、隣近所や町でコミュニケーションを取るようになってみましょう。遠く離れた家族に電話することでも大事です。お互いの近況がわかるだけでなく、家族の繋がりの意識も出てきます。

☆閉じこもりは身体と心によくない影響を与えます。住み慣れた地域でいつまでも自分らしく生活するために自分大切に、毎日を大切にし、過ごしていくことが大事ではないでしょうか…☆

上島町では、高齢になられてもいつまでも、安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。



農業講座

しまなみ農業だより

新品種「媛小春^{ひめこはる}」について

2月は瀬戸内地域の中晩柑類のベストシーズン。以前は伊予柑、八朔、ネーブル等でしたが、デコポン、はるみが登場した頃から種類が増え、最近ではせとか、たまみなども仲間入りして、まるで品種戦国時代のような感じです。今月は愛媛県オリジナル新品種「媛小春（ひめこはる）」のご紹介。

来歴と品種特性

黄金柑（おうごんかん）というみかんがあります。来歴は良くわからず、明治の頃には鹿児島あたりで作られ、黄蜜柑（きみかん）と呼ばれていたようですが、昭和のはじめ頃？愛媛に紹介された際、村松春太郎氏（南予分場の初代分場長）が黄金柑と命名したようです。果実の大きさはゴルフボールからせいぜいテニスボールくらいで、黄色くごつごつした果皮ですが、4月を越えたころ酸味が和らぎ食べられるようになります。糖度は高く13度以上。どこか柚子を連想させる香りがあり、可食期に入ったものは大変に美味で、知る人ぞ知るミカン、といったところ。筆者は数年前、台北ののっぽビル：台北101の地下ショッピングセンター内の高級食料品スーパーで、1個1個紙に包みいちご箱サイズの箱に詰められたものが、1箱5000円程で販売されているのを見たことがあります（熊本県産だった）。しかし今日まで日の目を見ることがなかったのは、①玉が小さく収量が少ない ②熟期が遅い ③果皮が黄色で酸っぱそう ④種が多い 等の理由で一般市場受けしなかったためでしょう。



媛小春（ひめこはる）

ところが味が良いことはわかっているため育種親として利用され、近年各県からさまざまな品種が登場しています。神奈川県産の「湘南ゴールド」が先発し、他県からもいろいろ紹介されているようです。しかしこれらはいずれも黄金柑の血が強く、小玉で熟期が遅いものがほとんどです。愛媛県の「媛小春」の場合、清見×黄金柑で、露地栽培でも温州みかんのL～2Lサイズになり（ただし摘果は必要）、2月には十分に食べられるほど他系統と比べ減酸が早い特徴を持ちます。袋は柔らかく多汁で、市販の柚子ドリンクの味がします。

栽培管理

まだ苗木の流通は少ないようです。接木繁殖の場合、2～3年目に2m以上の新梢が多数発生し、びっくりするかもしれません。しまなみ指導班（岩城）では、これまで新品種の高接ぎ更新では新梢をあまりいじらない方を推奨してきましたが、中でもこの品種は別格の樹勢の強さで、接木後2～3年で幅4m×高さ3m以上の大木になりますが、自然に任せ梢先に着果させてやると、新梢が柳状に垂れ下がり結実2年目以降からよく成ります。防寒はあまり必要と感じていませんが、いちどヒヨドリ等が味をしめると次々と食べられてしまうので防鳥対策は必須のようです。かいよう病には羅病性、黒点病斑や訪花害虫痕も目立ちやすいため、病虫害防除をしっかり行ったほうが良いようです。着果量が少ないと、果梗部が突出したり、花落ち部に奇形が出るなど果形が乱れやすくなります。最近では冬季比較的温暖なため、1月下旬くらいから食べられるようになります。

販売上最大の問題点

最近では次々と新品種が登場するため、「結局どれがいいのか」とよく問われます。近年の消費動向は少量多品目で、一時的なブームとしての大量消費はあるかもしれませんが、一人当たりの消費量はどんどん減少していく傾向にあり、永年作物である果樹分野でも目先の変わったおいしいものが求められています。こうした情勢下では、見た目に区別が付き、食べておいしい果実を提供するということは大変重要なことといえます。媛小春は、かつての伊予柑やデコポンのように天下を取る品種ではありませんが、地域の特産品としてバリエーションに加える価値はあります。ただしこの品種の最大の問題点は、他の中晩柑類が充実している厳冬の2月に、果皮が黄色いということです。この時期はどうしても赤いものに目が行き、黄色いものは酸っぱさを連想させてしまうため、店頭で手にとってももらえないようです。味は良いため試食してもらいながらの対面販売なら、見た目とのギャップと珍しさ、希少性で必ず買ってもらえる自信があります。食べてもらえばきっとわかってくれるはずなのに、手にとってももらえない…このギャップをどうやって埋めるか。かんきつも新しい時代の販売方法を模索しないといけないのかもしれません。