



# 好きやねん湖東

第104号



どう？すべれてるでしょ！

『1月9日 湖東第二小学校では、今庄365スキー場でスキー教室を開催しました』

## この人紹介

### ～ほめ達人～ 久米 慶勝 さん

南菩提寺町の昌善寺住職の久米 慶勝 さんが、昨年 11 月 3 日に東近江市教育委員功労賞の表彰を受けられました。

久米さんは、平成 24 年の春まで約 40 年間、旧愛東町の梅林会館でそろばん（珠算）を子どもたちに指導されてきました。当時の教育委員会から依頼があり、人権同和教育の一環としての珠算教室を担当されたそうです。

指導者の立場から今の子どもたちについて感じることを「粘りがなくなってきた。これは食べ物の影響ではないかと思う。また、長年子どもたちに教えていると、教え方を工夫するようになってくる。子どもの成績が悪いのは、子どもが悪いのではなく、教えている先生の指導に工夫が不足しているからで、子どもたちに、いかに興味を持たすかをもっと考えた指導をしてほしい。」とおっしゃっていました。

また、“ほめ達人”の3級を持っておられるとのこと。「子どもたちをいかにやる気にさせるか。それはほめること。大人だってそう。ほめられれば嬉しいし、頑張ろうとも思う。人の悪いところは目立ってすぐわかるけど、良い所を見つけるのは難しい。大学で非常勤講師もしているが、学生の指導には、9割ほめて1割アドバイスをやる。そうすると注意ではなくアドバイスとして、素直に子どもたちに入っていく。」

“ほめ達人”の久米さんは、お正月でお忙しい中、常に笑顔で取材に応じてくださいました。ありがとうございました。（小島）



久米 慶勝 さん



東近江市教育委員功労賞

## ～ Dr. Koto 診療所だよ！～



こんにちは、湖東診療所の山之内です。

前回、糖尿病は「血糖値が高くなる病気」であり、食事量（摂取カロリー）が重要であることをお話ししました。

今回は、糖尿病の合併症について説明します。

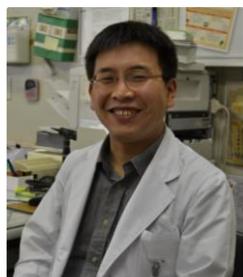
血糖値が高い状態が続くと、全身の様々な血管に障害を与え、特に眼・腎臓・神経は3大合併症といわれています。眼の障害では、レーザー治療が必要となり、放置しておくとう失明します。当院では、治療開始にあたって、まずは眼科医へ紹介させていただき、眼の病変がないかどうか確かめてから治療を行っております。

腎臓の障害では、進行すると人工透析が必要となります。初期に微量のたんぱく尿がみられるため、早期発見のためには定期的な尿検査が必要です。

神経については、上記の中で最も早く出現する合併症で、「よく足がつるようになった」などで発見されることがあります。足の指先まで感覚があるかどうか（神経が障害されると、何も感じなくなります）、日頃から足の状態に注意しておきましょう。

治療の具合については、HbA1C という項目をみて判断します。これは1か月の平均血糖値と関係しており、多くの方がご存知かと思いますが、できれば6.0以下が望ましいですが、合併症予防のためには、最低でも7.0以下にする必要があります。

健康な方にとっても、血糖値とHbA1Cは重要な項目の一つです。ぜひ、注目して結果をみる癖をつけましょう。



山之内 義尚 先生

## まち協だよ！

### ～こちら広報部～



### 湖東中学校広報委員会との交流会を開催

広報部では、湖東中学校の広報委員 8 名と林先生を迎えて交流会を開催しました。

交流会は和気あいあいとした雰囲気の中、お互いの活動内容について話し合いました。

今回は、広報に関する意見だけでなく、中学校のクラブ活動や給食、さらにスマートフォンの使い道などについても、お話を聞かせていただきました。今の中学生が抱える悩みを垣間みた気がします。

今後の予定では、2月の卒業制作展の記事を担当していただくことになりましたので、ご期待ください。

最後に、中学生の方から『学校では話せないことが言えて良かった』、『給食や部活動のことが話せて良かった』と、とても嬉しい感想をいただきました。

これからも、広報部ではこの交流会を継続していきたいと考えています。（西澤）

★広報委員長の廣田竜来さん、山本琴美さんより……

『2月15日(土)～27日(木)、湖東図書館で卒業制作展を開催します。ぜひ見に来てください。』



交流会の様子



取材をする広報委員

フラダンス教室 歌声喫茶 開催しました♪



去る1月23日(木) 五個荘在住の深尾智子さんをお招きして、「歌声喫茶」を開催しました。

童謡から昭和歌謡曲まで幅広いジャンルの中から、参加者約50人が次々とリクエストし、ピア/伴奏に声を合わせるうち、歌と懐かしい思い出が重なり、皆さん会場の雰囲気酔いに酔いました♪



教室・サークルのご紹介(文化協会)

内田流るり雅会湖東支部(日本舞踊)

(代表: 外村 綾子)

月4回木曜 場所: 湖東コミセン別館

いつもあたたかいご声援ありがとうございます!  
和やかな雰囲気の中で楽しみながら習っています。  
ボランティア活動にも出向いています。又お声をかけてください。



フラダンスに挑戦しました

去る、1月25日(土)フラダンスを体験しました。いつかハワイの砂浜で踊ることを夢見て...



平成26年度は教室として検討中!



3月 さざんか学習講座

8日(土) 10:00~ ミラクルレディー教室  
10日(月) 19:30~ 押し花アート教室

平成25年度さざんか学習講座にたくさんの方が受講いただきありがとうございます。

平成26年度も子どもからお年寄りまで、気軽に参加でき、地域での仲間・絆づくりをしていただけるような講座を開講していくよう内容を検討中です。皆さんからのご意見をお待ちしています。

皆さんへのご案内は、  
3月中を予定しています。



~さざんか学習 ミラクルレディー教室~  
『ハーブボールヨガでカラダも楽々』

...1月25日(土)に開催しました...

簡単に言うと...

たくさんのハーブを、ぎゅっとボール状に詰めたものを蒸して、カラダにあてて使用します。

~~~気になる効果は?~~~

1. 筋肉の緊張を取り除く
2. 血液循環をスムーズにする
3. 内臓などの身体器官の働きをよくする
4. 皮膚の汚れを取り去り、ツヤのあるお肌を導く



心もカラダも

とても「ほっかほっか」しました!

# 祝 成人式 ~地域の話題~

集合写真提供：クワハラフォトスタジオ



1月12日(日) 湖東コミュニティセンターにて「20歳の集い」が開催され、大人の仲間入りをした新成人が集まりました(〇)

☆上記の集合写真をご希望の方は、「クワハラフォトスタジオ」までご連絡下さい。

## ~我が家の笑顔~

野村さんちは 笑顔がいっぱい (大R町)

<お母さんのコメント>

11月中旬、我が家に待望の女の子が生まれました。  
新たな家族が増え、9人家族になりみんなに支えられ毎日を賑やかに過ごしています。

2人目から4年空いて久しぶりの1からの子育て。  
忘れてしまっていることが多く、ああだったかな…こうだったかな…と思い出しつつ新鮮な気持ちで楽しく子育て奮闘中!!  
男の子とは違う優しい泣き声が家中に響いています。  
最近では声をかけるとニコッと笑ったりお話したり…。  
旦那をはじめ、2人のお兄ちゃんたちはメロメロの様子。  
みんなに囲まれすくすくと元気に大きくなってね ☆



写真左から  
のむら まり きよたか  
野村 麻理 さん 清貴 さん  
めいり ばんり  
明莉 ちゃん 絆人 くん 権人 くん