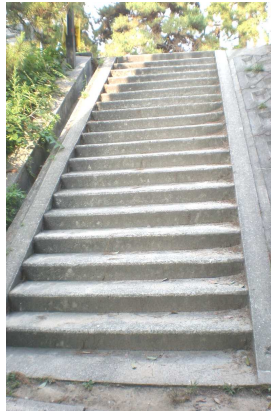


# 県会議員との連携で要求実現できました

両側に設置(12月撮影)



設置前(8月撮影)



昨年夏、報徳学園北東にある階段（武庫川沿いの道路への昇り降り用）には手すりがなく、高齢者の方が困っておられるとの相談が寄せられていました。調べたところ、階段の設置責任者が兵庫県であるという事が分かり、いそみ恵子県会議員を通じて手すりの設置要望を行っていました。12月の末に階段両側に設置されました。

## 健康あれこれ 第3回 睡眠

肥満といえば、脂肪の取りすぎや運動不足が原因だと思われている方が多いのではないのでしょうか。ところが睡眠時間も大きく関係しているそうです。健康男性の調査で、睡眠時間が一日4時間のグループと10時間のグループに分けて影響を調査すると、4時間睡眠のグループは空腹感が増し、炭水化物を食べなくなる割合が増えたとか。ただ、9時間以上眠る人も肥満度が高いとの調査結果もあり、7~8時間がベストみたいです。

## 食べ物豆知識 第67回 ネギ

ネギの辛味はアリシンという物質で、血行を良くして体を温める効果があります。また、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高める効果もありますので、風邪を引きにくくするとも言われています。東京の多摩動物公園では、風邪の予防のためにチンパンジーに定期的にネギを与えているそうです。西宮のネギは有名なので利用を増やしましょう。

## まつお正秀の「コラム」

今年辰年。天に勢いよく昇っていく竜のように勢いのある年にしたいというたとえに使うこともありましたが、本来の読みは「しん」で原字は「蜃」と書くそうです。12支は本来年月や方角をあらわすものであつて、実在の動物に結び付けたものらしく、辰だけは当てはめるものがなかったのが、伝説の霊獣である竜であらわしたそうです。この原字の意味は、二枚貝が開いて弾力性のある肉をビラビラ動かしている様のことだとか。「振」「震」の意味を持つところで、草木が盛んに成長し形が整った状態をも表すそうです。すでにアマゾンでは、この30年で日本の面積の二倍の森林が伐採されたとのこと。これだけ見ても地球温暖化防止は待ったなしだと思ふのに、政権交代後に民主党は世界に温暖化ガス25%削減を約束したものの、今ではそれを反故にして世界の笑いものになろうとしている。日本人として恥ずかしい限りである。