

【 沖縄復帰50年 】・・・鈴木

皆さんはゴールデンウィークをどのようにお過ごしでしたか。前半は肌寒い日がありましたが、後半はおだやかな晴れの日が続き、過ごしやすい連休となりましたね。私は、孫達と二十年ぶりに袋田の滝へ出掛けたり、庭に張ったテントに泊まったりした休日でした。



今月の5月15日は沖縄返還の日です。沖縄は、終戦から27年後の昭和47年5月15日に本土復帰を果たしました。太平洋戦争後、沖縄はアメリカに占領されていましたが、東京とワシントンで結ばれた「沖縄返還協定」が昭和47年5月15日午前0時をもって発効し、日本領に復帰し沖縄県が誕生した記念日となっています。今年でちょうど50年の節目にあたります。

当時、日本政府は「本土並み」の復帰を目指しましたが、現在の沖縄県には、31の米軍専用施設があり、その総面積は約1万9千ヘクタール、沖縄県の総面積の約8%、人口の9割以上が居住する沖縄本島で、約15%の面積を占めているのです。



アメリカ統治時代は、沖縄の人が本土へ行く際には、パスポートと渡航証明書が必要でした。また使用通貨も日本円ではなくドルを使用していました。4月から放送している連続テレビ小説では、沖縄の本土復帰50年を記念し、沖縄本島の北部「やんばる」が舞台となっています。このドラマの中でも、普通に子供たちがドル紙幣や硬貨を使用しています。そして50年経った沖縄はというと、辺野古基地移設問題は未だ不透明であり、貧困率は全国一位、進学率も全国最下位となっているのが現状です…。

明るい話題としては、首里城に55億円を超える寄付が集まり、2026年の再建へ向けて工事が開始されました。米軍基地の問題解決に向け、沖縄はもとより人類が平和に暮らせる世界になって欲しいと願います。

コロナ禍ですが、近いうちにまた沖縄へ旅行してみたいと思っています。所長(笑)、宜しくお願い致します。

【スモールチェンジ活動】・・・小倉

あつというまにゴールデンウィークも終わってしまい、気付いたら5月・・・一年の三分の一が過ぎてしまったということですね。

「時の流れに身をまかせ」という歌もありますが、身をまかせてばかりでなく「スモールチェンジ活動」を取り入れた

と思います。何でも良いので一大決心のような大きなことをするのではなく、今出来るわずかな健康行動を続けていき、行動の数を増やしていく健康増進の方法です。心の健康にも効果的と言われています。

活動の例として【身体活動】・・・1.歩きやすい靴を履いて大股で歩く2.気づいたらかかとをあげストレッチ3.少し離れた場所に駐車して歩く4.タバコやコーヒー休憩の代わりに運動を

【食事】・・・1.買すぎないためにあらかじめ買い物メモをする2.コーヒー、紅茶は無糖3.ご飯茶碗は小さめものを4.食物繊維の多い食材選び

「天気が悪いから」「時間がないから」などの言い訳をせずに散歩して挨拶を交わすだけでも違いますし、病気がないことが健康とは言えません。社会的、心身、生活面と三つの健康がそろい社会的に人から必要とされ、家庭や職場に自分の役割があり、競争社会の中で「他人がどうなろうと自分さえ良ければ」なんて良くありません。人はやはり一人では生きていけません。人とのかわりやコミュニケーションを大事にすることで信頼関係が築くことができ、自分も周囲も大切に出来ると思います。お互いを支え合い存在価値を



認め合っていくことが大切なので、まずは健康づくりのために小さなことから心がけていきたいです。

【新緑の5月】・・・手塚

新緑が新鮮で爽やかな5月は私が1年で一番好きな季節です。

今年は4月に暑い日が続いたため例年より新緑を迎えるのが1週間から10日くらい早かったように感じられます。例年5月の連休中の1日は高根沢町にある東雲ゴルフ場でプレーすることを楽しみにしています。

こちらのゴルフ場は原生林がとても豊かで新緑がとても美しいコースなのです。

コースの芝も青々と咲きそろいプレーするには少し動けば汗ばむ程度の5月は最高の季節だと思いましたが如何でしょうか。

宇都宮は緑が濃くなりましたが、北上していけば新緑はまだまだ楽しむことができます。

5月3日に新緑を求めて八方ヶ原方面に出かけて見ましたが、矢板市から山の中に入って行きますと新緑が広がりとても気持ちの良いものでした。

八方ヶ原の頂上はまだ少し芽が出た程度で新緑が咲き広がるにはあと2週間といったところでしょうか。



今の世の中終息しないコロナ、ロシアによるウクライナでの戦争、物価は上昇と悪い話題が多いですが、気分転換を図るためにも今の時期でしか味わえない新緑を楽しんでみてください。

外出を控えている方も多々居られることとは思いますが、新緑の自然の中に身を置きますと何とも清々しく気持ちになれるものです。

