

読者のひろば



読者の皆様からいただいたお便りの中から、ご意見や情報などを紹介します。

毎

回鹿屋市の情報を楽しみにしています。検診のお知らせを利用し受診しています。また、色々な体操教室等も楽しみにして、フレイル予防に頑張っています。知り合いが検診で加齢黄斑変性症に気づきOP^{オペ}をしています。早期発見、早期治療につながりました。検診は大切です！（パイナツプル リリーさん・女性）

本市の健（検）診を受診してくださいありがとうございます。健康診査やがん検診の受診は生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療などにつながり、生活習慣を見直す大切な機会になります。さらに、生活習慣の改善方法として、様々な健康教室や相談の場も設けています。ぜひ、日頃から身体を動かし、若いうちから毎年受診してより良い生活習慣を積み重ねることで、ご自身の健康管理にお役立てください。

私

が鹿屋の中で一番好きな場所のは、高隈にある谷田の滝。大きな罅穴^{おうち}でもとても神秘的です。それほど知られてもおらず、いつ行っても人はいません。疲れた時などに行つてしばらくボーッとしていると、体の中から元気になってきます。（まさけんさん・男性）

下高隈町にある谷田の滝と罅穴群。切り立った奇妙な形の岩が織り成す光景は、水の浸食によって長い年月をかけて作り出されたもので、自然の迫力を感じることができます。

江戸時代後期に薩摩藩が編纂した文書「三國名勝図会」にも紹介され、昔から名所として知られるパワースポットです。また、岸壁には大正時代、桜島大噴火の河川改修工事の記念に掘られた観音様が今でも残っています。人それぞれ好きな場所や癒しの場所があると思いますが、まだ、行ったことがない人は訪れてみてください。

お

茶いっぺ」と良く聞きます。「せめてお茶一杯飲んでください」という意味と理解しています。4時頃夫がデイサービスから帰つてきます。二人でお茶を飲みながら「自転車こぎしたよ」「昼食ごちそうだったよ」と夫が話します。私は広報かやの事を話します。私たちはとつてこの時間が一番いよしの時間です。これがまた新茶ともなると心身ともに豊かになり、元気がでます。（K・Fさん・女性）

「ちやいっぺ」は「お茶でも一杯飲んでいきなさい」という意味で、相手の事を気遣う鹿児島の方言。せかせかして怪我^{けが}などしないように、お茶を飲んで気分を和らげてあげたいとする思いやりの言葉です。本市は、年間を通した温暖な気候と、高隈山からの冷涼な風による寒暖差を生かした深蒸し茶の産地です。毎年9月に行われる県での茶品評会では3年連続で産地賞を受賞しています。深蒸し茶は一般的な煎茶よりも長く茶葉を蒸して作っていて、これによって渋みが抑えられ、鮮やかで色が濃く、甘みとコクがある味わいになります。最近では手軽なペットボトルで飲む機会が多くなりましたが、たまには急須で淹れたお茶を飲みながら、ゆっくりとした時間を過ごしてみたいかがでしょうか。

色

様々な値上がりの対応すべき手立ては何かと考えた時「健康」。病院に行かない身体作り。その為には、畑作りをして汗を流し、野菜・花作りをして心までみがく。SDGsにも繋がりが、実家の菜園も生かされます。30分動いたら木陰で休んでボチボチと動く。良い汗がでて、ごはんも美味しい。夜もぐっすり眠れて良い事ばかり。節約しながら1日1日大切にありがたく生活します。（K・Nさん・女性）

体を動かすことが得意な人もいれば苦手な人もいますが、健康づくりのためにはどんな人にとっても運動は大切です。K・Nさんのように、運動を兼ねて野菜や花を菜園で作る汗をかき、収穫したものをおいしく食べたものです。最初はおくうでも運動を習慣にして生活の一部にしていきたいですね。

フォトネタ！



鰻のつかみ取り体験

8月3日、㈱西日本養鰻（串良町細山田）で、下名小6年生が親子レクリエーションとして鰻のつかみ取りを実施。ヌルヌルした鰻に翻弄されていました。