Mail

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。

異常な暑さの対応にひと苦労の毎日ですが、月日はあっと言う間に過ぎてしまうんだなぁと思うこの頃です。8月は盆、9月は敬老の日、両親の介護や日頃の対応はどうだったのかなぁと反省したり、会いたいと涙したりしながら、自分の健康や子どもたち、孫たちの成長を願いながら過ごしています。日々の幸福が最高なんだと思い、感謝しながら墓まいりをしています。アドバンス・ケア・プランニングは、皆がひとりではなく心から助けあえる制度だと思います。（かっちゃんさん・女性）

ご両親の介護など大変なご苦労があったかと思います。また、ご家族の健康や成長を願う気持ちはどなたも同じですよね。アドバンス・ケア・プランニングは、もしものときに備えて、どうして欲しいのか自分自身で考えたり信頼する人たちと話し合ったり、自身の意思決定を支援する取り組みです。元気なうちに考えたいものです。

特集で「空き家」についてあげられていました。最近、ネットニュースで鹿児島県は「放置空き家率全国ワースト1位」と言うものを目にしました。近所にも雨戸で閉めきった家や草木が生い茂った家を見かけます。修理や解体するとなると費用はもちろん、手続きなども大変かと思います。「空き家バンク」という言葉は聞いたことはありましたが、広報に詳しく載っていたので勉強になりました。お盆休みに家族が集まるので少し話し合ってみたいと思いました。（推しは孫さん・女性）

空き家は全国的にも増加しており、適正に管理されていないと劣化が急速に進むため、売却や活用など有効活用できる機会の損失につながります。また、放置することで地域住民の生活環境に悪影響を与える恐れもあります。早めに家族間で話し合い、意思を確認するなどして最善の解決策を見つけましょう。

20年以上前になるのでしょうか。まだ両親、妹ともに元気だったころに植えたブルーベリー。今年は6kgぐらいおいしい実をつけてくれました。友人には1kgあげましたし、他は全部ジャムにしました。約1kg×3、850g、550gとかそのときの実とざらめを細かくし、煮て作りました。タッパーに入れて冷凍保存しています。まだ少し残っていますがそのままにしていますし、実を冷凍もしています。今までは何もしていませんでしたが、今年は油粕や水などたっぷり注入。うれしいですねぇ。みんなの喜ぶ顔をみるのは！（ちみさん・女性）

植樹してから約20年ということは立派なブルーベリーの木になっていることと思います。家族で育ててきたこともあり、収穫した実は一味違って一層おいしく召し上がることができたのではないでしょうか。ブルーベリーには、様々な効能・効果があり、毎日継続して取ると、腸内環境の改善や、生活習慣病の予防になると言われています。ブルーベリーを植えている家庭は少ないと思いますが、市内には観光農園もあります。今年の収穫時期は過ぎてしまいましたが、収穫を体験したい人は来年の収穫時期に出掛けてみてください。

食育って大切だと実感しました。私自身、体調を崩し食欲がなくなってしまいました。そんな時、友人が作家の言葉をプレゼントしてくれました。「人生は楽しみや温もりや安らぎだけでなく悲しみや涙でも満ちている。うれしくても悲しくても人は食べなければならない。うれしい時も悲しい時も素敵な食事で元気になれる」というものです。本文に、人間が生きていくためには「食べること」が欠かせないとあり、その通りだと思いました。健康で豊かな生活を送れるように栄養バランスを考え食材を大切に扱い、料理と素敵な食事を楽しんでいきたいです。（ひつじさん・女性）

「食べること」は生きていくうえで欠かせないことです。食に関する知識とバランスの良い食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践したいですね。

フォトネタ！

美里吾平新米イクヒカリ出発式

8月1日、吾平町で新米イクヒカリ出発式が行われ、全国各地に出荷されました。当日は参加者に白く光る白米のおにぎりが振る舞われました。