

市民のひろば

市民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。



東京オリンピックピックに出場した岡澤セオン選手、東京オリンピックでは残念でしたが、この前の世界選手権では見事に金メダル！本当に良かったですね。パリでも期待したいと思います。(M・Hさん女性)

7月の東京2020オリンピックピックでは、優勝したキューバの選手と激闘を繰り広げるも僅差の判定で敗れ、目標としていたメダル獲得には届かなかった岡澤セオン選手。悔しさを胸に臨んだ先月のボクシング男子世界選手権では、見事日本勢として初優勝という快挙を果たし、3年後のパリオリンピックに向け最高のスタートを切りました。練習拠点である鹿屋の人たちへの感謝の気持ちも常に語り、リング上での活躍はもちろん、バラエティ番組でもその明るいキャラクターと気さくな人柄で人気を博している岡澤選手に、これからも注目していきましょう。

おばちゃんの一人農業5年目。20数種類の野菜を育てています。特にゴマ、しょうが、みょうが、とうがらし、今年は良くできました。これから、らっきょう、にんにく、玉ねぎ...と楽しみます。土いじりは楽しいし、無農薬で新鮮なものを食べられる幸せを感じています。(I・Kさん・女性)

ここ数年、家庭でも気軽に野菜や果実を育てることができている家庭菜園が幅広い年代で人気となっています。I・Kさんはお一人で20種類以上の野菜を育てられているとのこと、趣味や家庭菜園の域をはるかに超えていてすごいですね。除草や水やり、施肥など日々の作業は大変ですが、手塩に掛けて育てた新鮮な野菜を本来の姿のままでおいしくいただくことができるのは、自家栽培ならではの醍醐味だと思います。また、家庭菜園をはじめ植物と触れ合うガーデニングなどにはストレス解消やリラクゼーション効果が期待できると言われており、植物の成長を見ることがとてもリフレッシュした気分になります。冬本番を迎え寒さが厳しい季節となりますので、体調にはくれぐれも留意しながらこれからも農業を楽しんでください。

先日、「吾平富士」と呼ばれる中岳に初めて登りました。思っていた以上に登りごたえがあり、駐車場の整備・急な斜面にはロープも取り付けられており大変助かりました。地域の方に愛されている山のようですね。滝コースも大変素晴らしい感動の連続でした。初めての山は不安になりがちですが、手入れのされた雰囲気の良いコースで安心して楽しむことができました。(A・Iさん・女性)

吾平町神野地区にある標高677mの中岳は、その円錐形の美しい山容から「吾平富士」または「神野富士」と呼ばれ、地域のシンボルとなっています。山頂への登山道は中岳一帯を散策するトレッキングコースとして整備されており、中岳山頂に至る直前の660mある前岳からは眼下に神野地区、遠方に鹿屋市街や肝付町の街並みを一望することができます。また、A・Iさんがチャレンジされた滝巡りコースでは、おしどりの滝や杖立の滝など4つの滝を堪能することができます。神野町内会の協力により休憩所や案内看板も整備されており、体力や体調などに合わせて登ることができる初心者の方にもおすすすめのトレッキングコースです。

ACPは、とても考えさせられます。自分のこと・親のこと・家族のこと・訪問看護の仕事をしていますが、自分の最期をどうするか。どうしたいのかを家族に伝えておくことは、とても大切なことだと日々感じています。(りんりんさん・女性)

11月号(No.380)で特集したACPは、「人生会議」という愛称でも呼ばれ、将来病気や介護が必要になったときに備え、自分の想いや希望する医療や介護のことなどについて、自分自身や信頼する人たちと話し合い共有する取り組みです。もしものときに自分の代わりに治療やケアについて難しい決断をする際の大きな助けとなり、家族等の心の負担を軽くすることにもつながります。訪問看護の現場で働いているりんりんさんもその必要性を感じているように、まずは家族としっかりと話しておくことが大切です。

かのやばら園・霧島ヶ丘公園

いま旬!



パンジービオラ展

年が明けると、ばら園エントランスでは全国から集められた個人育種家たちの作出したパンジーやビオラの展示が始まります。色や形等の違いをお楽しみください。

ACP=アドバンス・ケア・プランニング