

日本の春を象徴する花といえば、桜を思い浮かべる人が多いと思います。5月に桜前線が北海道に上陸して、町の各所で美しく咲いた桜をみると、「みごとく春が来た!」と感じて、わくわくしました。

今年の桜は、例年より1週間ほど早く開花すると予測されていたので、GWは花見をしながらピクニックをする予定でしたが、雄武では桜がまだ咲いておらず、天気も悪かったので、連休はほとんど家で静かに過ごしていました。

その時に、インターネットで桜についての情報を調べてみました。よく「桜」や「桜」で検索すると、いくつもの説や由来があることを知って面白く思いました。

例えば、さくらの「さ」は「田んぼの神様」を表し、「くら」が神様の居場所である御座を意味することから、桜は稲の神様が泊まる木とする説や、「花が麗(うら)らかに咲く様子を意味する咲麗(さきうら)」が転じて「さくら」とする説などがあるそうです。

どの説が正しいかは分かりませんが、見る角度によってさまざまなお話がありますね。

また、漢字の「桜」は、元々は「櫻」と書かれていました。

「嬰(エイ)」という漢字は貝を2つ並べたネットワークを表し、「女」を組み合わせて、「女性の首飾り」を意味



地域おこし協力隊
タオ さん

味します。そこへ「木」を組み合わせたことによって「首飾りのような実がなる樹木」の意味になります。

中国では「櫻」というと、さくらんぼの「ユスラウメ」を表しますが、日本ではバラ科サクラ属の植物全般を表すように意味が変化し、字体も簡略化されて、現在、使われている漢字の「桜」となったそうです。

桜と聞くと多くの人は、花が咲き進むにつれて、桃色から白っぽく変化することが特徴的なソメイヨシノをイメージすると思いますが、北海道の代表的な桜はエゾヤマザクラですね。厳しい冬の寒さに耐え、本州のものより色鮮やかに咲く花は、素朴なおもむきを感じられます。

今年も新型コロナウイルス感染で皆さんが不安を抱えながら、桜シーズンを過ごしたと思います。来年は、「桜の下でジンギスカンを食べる」北海道ならではの花見スタイルが楽しくできますように祈ります。



↑満開の桜

Activity Report

地域おこし協力隊 ～活動レポート～

Kids

わんぱくキッズ (若草保育所) ～大きくなったら～



えんどう
ひなの ちゃん

ローランマンの笑顔



やました
ななみ ちゃん

笑顔の女王様



しらかわ
そうひ くん

返面インタビュー

Everyone's infirmary

みんなの保健室

歯の健康について



歯の健康は身体の健康に深く関わっています。

▶消化吸収が良くなる

健康な歯はよく噛むことができ、食べ物が細かくなるので、胃腸への負担が少なくなります。

▶抵抗力が高まる

よく噛むことで分泌が増える唾液には、消化作用のほか、抗菌作用もあります。

▶肥満の予防

よく噛んで、味わいながらゆっくりと食事をとると、少量で満腹感が得られ、肥満の予防に役立ちます。

▶脳が活性化

咀嚼による筋肉の動きが脳への血液の循環を促し、脳細胞の活動を活発にします。

▶発音がハッキリ、表情も豊かに

歯がそろっていれば、言葉をハッキリと発音でき、表情も明るく豊かになります。



歯と口の健康には、日頃のケアが大切です

●歯ブラシを選ぶポイント

- ・サイズ：ブラシ部分は、口の中で動かしやすい小さめのものが良いでしょう。
- ・硬さ：毛の硬さは、やわらかめが良いでしょう。
毛先が硬いと、歯と歯の間に歯ブラシの毛先が届きにくく、プラーク（歯の汚れ）を取り残す可能性が高くなってしまいます。
- ・交換時期：歯ブラシの寿命は、1か月です。口の中のたくさんの菌を、小さな歯ブラシで毎日落としています。いくら洗って乾燥させたとしても、ブラシの毛束の根元には菌が繁殖していきますので定期的に交換しましょう。



●入れ歯の清掃

- ・毎食後、口の中から取り出し、流水で洗いましょう。義歯用洗浄剤の使用をおすすめします。

●お口の機能維持

- ・えんげ体操、だ液腺マッサージ、発音訓練などを行い、お口の機能を維持しましょう。

●定期的に健診を受けましょう

- ・初期症状の少ない歯周病やむし歯は、痛みや出血などの自覚症状が出るころにはかなり悪化していることがあります。

次の4つの動作を順に繰り返します。



- ①「あ」と口を大きく開く
- ②「い」と口を大きく横に広げる
- ③「う」と口を強く縦に突き出す
- ④「べ〜」と舌を突き出して下に伸ばす

①～④を1セットとし、1日30セットを目安に毎日続ける

問保健福祉課保健係