

会員便り

芥川にヒメボタル

芥川堤防に姫ボタルが今年5月13日頃から見られるようになりまして。5月18日夜9時半の時点で30匹程度飛んで



姫ボタルが見られる
芥川左岸堤防付近

いました。姫ボタルは30年前には、津之江公園付近や芥川、女瀬川堤防全体にたくさん乱舞していたのが、今では激減してしまいました。姫ボタルは陸生で成虫出現期は5月中旬から7月中旬までの2ヶ月位の期間があり、交尾後のメスは卵を土の中に産みつけ約30日で孵化します。幼虫は体長約2ミで

オカチョウジガイやベッコウマイマイ類などの小型の陸生貝類を食べて成長します。成虫のオスの体長は9ミ、メスは7・5ミ。メスは下の羽根が退化しているために飛べない。したがって、卵を産む場所が限定される。芥川堤防で姫ボタルが生き残っている場所の生体系を守り育てて行くために、「国土交通省淀川河川事務所」や「高槻市公園緑政室」に堤防の「姫ボタル」の保護が出来るよう除草作業をお願いしています。 Y・J

お口の健康づくり

講師：歯科衛生士 斉藤星子先生

日時：H18年5月16日
場所：富田公民館

：講演内容概要…

噛むって素晴らしい！

1. 能の働きを活発にする
食べることは、今までの経験を生かして、五感を使って脳の働きで食べます。

見る、聞く、指で触る、歯で噛む、耳で聞く、唇、鼻で臭う↓脳に信号が行き食べる動作となる。
2. 歯槽骨を強くする

噛むことによつて歯肉を強くする

3. 唾液

- (1) 口臭予防
唾液で臭いを消す
- (2) 消化促進
唾液は消化を促進する
- (3) お肌の若がり
唾液は消化を促進し肌を若返らせる
- (4) ガン予防
唾液に含まれるペルオキシダーゼという酵素が、発がん性物質が作り出す活性酸素を消していく。

4. 精神安定
噛むと振動が起きこの振動が顎や歯や脳、そして体全体が刺激を受け丈夫になる。体全体が整うことで、精神も安定し、やすらぎを感じられるよ

甘辛チャンネル

笑いましょう！

「上を向いて歩こう」と題する歌は殆どの人が知っている。「涙がこぼれないように…」動物すべてに感情はあるが人間は言葉で表現する事が出来る。悲しい時は大いに泣き、楽しい時は、あたりを憚らず大笑いする事も出来る。どちらもがまんする必要はない。

近頃笑いの力が人間生活に大いに役立っている。と話題になっている。

心理学者で笑いの心理を研究発表して書物になっている。

今、職場の研修課題の中に笑いを振り上げて、笑顔の表現法を実践している所もあるとか。

また、病を得ている人にも笑う事により症状を柔らげる事も出来る。特に糖尿病患者に笑いを与える事に依り、血糖値が下がる実験結果が出ているとか。

動物でさえも、たとえば犬は飼い主が怖い顔で接すると怪訝な表情をする。でも飼い主が笑いな

がら名前を呼んでやるとうれしそうに鼻を鳴らし尻尾を振り安心してじや

れて来る。

楽しい時、嬉しい時は大いに笑いましょう。但し、時と場をわきまえてネ！ N・Y

味WAY

★露の葉の炒め物

露の葉は一度湯がき、一晩水につけ灰汁を取る。葉をみじん切りにする。フライパンにごま油を

引き露の葉を炒め、〔だし汁少々＋桜海老＋チリメン雑魚＋鰹＋ゴマ＋酒＋みりん＋醤油〕を全部入れ水分がなくなるまで混ぜて出来上がり。

今の時期しか食べられない旬のものを食べ健康で暮らしましょう。

☆露は新鮮なものが手に入れば、そのままお味噌汁に入れると美味しいです。 M・K

編集後記

玉川沿いの遊歩道は、両側が並木で地道の、人になやしく綺麗な道です。川は、今や両岸コンクリートで固められています。すが、昔は、卵の花のおう岸辺に、多数のホタルが乱舞していたことでしょうね。 S・N

フジ 四季彩

花言葉：恋に酔う・佳客（カキヤク）
開花時期は4/20頃～5/5頃。
紫色の花が、幹の方から先端に向かって咲き進む。

花の盛りを過ぎると、わずかの風にもハラハラと「吹き散る」様子から「ふじ」という名前が生まれたという説もある。

蔓（つる）はとても強く2mぐらいの長さになることもある。古墳時代の巨大な石棺も、木櫃に載せてこの藤縄で運んだらしい。

蔓は他の木などに「野田藤」は「右巻き」に「山藤」は「左巻き」に巻きつく。「瓶にさす 藤の花ぶさみじかければ 暈の上に とどかざりけり」 正岡子規 T. N

