

コープ南郷店前の健康チェックに54人

9月15日、大和高田市のコープ南郷店前で、恒例の「まちかど健康チェック」が行われ、2時間足らずの間に54人が、血圧、体脂肪率、骨密度の計測を受けました。

計測結果に一喜一憂しながら、「骨密度をあげるにはどんな物を食べればいいのか」「脂肪を減らすには運動しなくては」など、スタッフと盛んに会話を行っていました。

子供連れの若いママさんには、長年保母をしてきたスタッフが「子どもさん預かります」と申し出て、安心して計測に応じてもらいました。

この場所での健康チェックは月1回なので、皆さんが次の予定を確かめつつ、計測結果の記録紙を大切に持って帰っていました。スタッフの内4人が山歩きクラブ会員で、み

なさん大奮闘でした。

なごやかに研修医との懇親会

健生会友の会は、9月14日友の会地域支部の役員さんと研修医との懇親会を行いました。会場となった広陵町のグリーンパレス大ホールには、地域支部の世話人さんや土庫病院職員、友の会事務局員など30人と土庫病院で研修中の研修医2人（他の研修医は業務上の都合で参加できず）が参加しました。

冒頭、健生会友の会松尾会長が、土庫病院が地域住民の「診療所づくり」の運動で生まれ、地域の人々と一体となって発展してきた歴史を語り、この伝統を受け継ぎつつ、さらなる発展のために、ぜひ民医連、健生会で医師としてのスタートを、と訴えました。

研修医の方からは、「やさしい医師になりたい」「患者さんから望まれる医師になるためにも、友の会との活動は勉強になる」と抱負が述べられました。

写真は、懇親会で山登りと健康づくりについて語る高倉晴子さん（山歩きクラブ会員・84才。写真の奥）。



続・二上山に咲く花々 31

ヤブミョウガ(藪茗荷) ツユクサ科ヤブミョウガ属

写真 澤木 仁 さん

林の下の少し湿り気のある場所に自生し、茎は1メートル近くにもなり、白い花を着けるのでよく目立ちます。花は両性花と雄花とがあり、写真で黄色い雄しべが見えるのが両性花です。

ミョウガによく似た葉を着けますが、ミョウガはショウガ科で、花も全く違ってきますし、ヤブミョウガの葉はざらついていますので区別できます。

秋になるヤブミョウガの実は緑色から紫紺色へと変わり、光沢を放ちます。若葉は塩ゆで、炒め物、汁物として食べられるそうです。

根でも増えるので、しばしば群落をつくります。



続・二上山に咲く花々 32

ソヨゴ(冬青) モチノキ科モチノキ属

写真 澤木 仁 さん

雑木林の中で、6月頃に小さい(直径4ミリ)白い花をたくさん咲かせる常緑高木。風にそよいで音を立てるのでこの名に。

雌雄異株で、雌木は秋、直径7~8ミリの赤い球形の実をぶら下げて、小鳥たちに提供します。幹の材質は固くて、床柱やそろばんの玉の材料とされます。

続・二上山に咲く花々 33

オオアリドオシ(大蟻通) アカネ科アリドオシ属

写真は 松尾

画像にも出ていますが、枝に着いている細長い鋭いトゲが蟻をも貫くようだというのが名前の由来です。二上山では溪流沿いの林の縁に点々と自生しています。高さは1mほどの常緑小低木。5月頃先端が四裂した白い筒状の小さな花を2輪並べて咲かせます。冬、赤い丸い実が目立ちます。

二上山では同じ科のツルアリドオシがよく似た小さい花を各所で咲かせます。

